Психология и Я

журнал для тех, кто хочет быть счастливым

№5 (122), май 2021

Толока

16+



Екатерина КОПАНОВА о том, как справляется с четырьмя детьми

ВЫ СПРАШИВАЛИ:

ПОЧЕМУ МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРОЖИВАЮ ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЙ ПАРЕНЬ НЕ РОМАНТИК?

КАК ПЕРЕСТАТЬ ИСКАТЬ В СЕБЕ БОЛЕЗНИ?

ТЕМА НОМЕРА

НАЙТИ ЭНЕРГИЮ В СЕБЕ


ISSN 2221-4526

» ИЩЕМ НЕ РАБОТУ, А ЛЮБИМОЕ ДЕЛО
» УЧИМСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ
» СОЗДАЕМ СВОЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

» ЦВЕТОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ » РАЗВОД В КАБИНЕТЕ ПСИХОЛОГА » ДРУЖБА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ?

ОТЕКИ?

БОЛИ?

ТРОКСИМЕТАЦИН®

СИЛА 2 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ

для снятия отека, чувства тяжести и боли в ногах



ИНДОМЕТАЦИН

ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРИВОДИТ К СНЯТИЮ БОЛИ

ТРОКСЕРУТИН

ОКАЗЫВАЕТ ВЕНОТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ

РУ № ЛП-003160 от 31.08.2015 РЕКЛАМА

АО «Научно-производственная компания «Катрен». Адрес: 141402, г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22. ООО «ПроАптека». Адрес: 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1.

Спрашивайте в аптеках вашего города! Также доступен к заказу онлайн:

apteka.ru здравсити

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Так получилось, что после непростого простудного заболевания никак не могу «раздышаться». Семейный доктор «выписал лекарство»: очень много гулять на свежем воздухе. И теперь, как только появляется немного свободного времени, я – на улице. Первое время монотонно прочесывала окрестности. Но это оказалось невероятно скучным занятием. Что там увидишь, кроме вечно спешащих куда-то людей? И тогда решила менять дислокацию. Интернет – в помощь, и неожиданно для себя нашла в десятке километров от дома сосновый лес. То что надо! Добралась до места быстро. Не прошла и сотни метров, как почувствовала, что воздух, насыщенный эфирными запахами, просто сшибает с ног. Уже дома вычитала интересный факт: в хвойном лесу содержится не больше 200-300 бактерий на один кубический метр воздуха, то есть по сравнению с тем, которым мы дышим, к примеру, в общественном транспорте, он практически стерилен!

После часовой прогулки мысли становятся чище, улучшается настроение и душевное равновесие – хвойная терапия творит чудеса. На следующий день беру с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть невероятные живые картинки: статные ряды высоченных сосен, первые цветы, бриллиантовую траву, хлопотливую жизнь семейства лесных муравьев в огромном муравейнике. Так что, друзья, мой вам совет: все в лес! Тема нашего мая: найти энергию в себе. У нас много для вас интересных «лекарств». Полезного чтения!

Оксана ГЕЙДОР, редактор

СОДЕРЖАНИЕ

Читайте в следующих номерах:

ИЮНЬ: Настойчивость – второе счастье

ИЮЛЬ: Лето – это маленькая жизнь

Дорогие читатели, создаем издание вместе! Отправляйте ваши письма по адресу, указанному на стр.65, или на электронную почту ps@toloka.com

Прочитала в номере за март письмо Надежды «Дочь бросила вуз» и решила ей ответить. Надежда, ваши переживания вызваны отказом осознать очевидный факт – ваша дочь выросла. Признайте ее право на самостоятельную жизнь и ошибки. Только в этом случае появятся шансы ее вернуть. И помогут вам в этом не «волшебные слова», а материнская мудрость. Создайте дома атмосферу спокойствия, уюта, душевного тепла, дайте почувствовать дочери, что у нее есть надежный тыл, место, куда всегда можно прийти и получить понимание и поддержку. История с женатым поклонником стара как мир. Можно продолжать ругать дочь, можно ждать годами распада любовного треугольника, а можно поговорить с женой «героя-любовника» и объединить усилия по возвращению блудного мужа в семью.

Светлана СТЕПАНОВА, по e-mail

Больше советов для Надежды – на стр. 24-26

В мартовском номере откликнулось письмо «Ты только мой». Алена, чтобы перестать зацикливаться на одном человеке и сужать свою Вселенную до него, предельно разнообразьте вашу жизнь. Нарисуйте на бумаге планету и поделите ее на несколько секторов – путь она называется «Моя яркая жизнь». В этом круге должны быть: любовь, работа, учеба, спорт, друзья, отдых, хобби, книги, и каждому из секторов надо уделять должное внимание. А любимый человек должен быть частью вашей жизни, но никак не ее центром. Потому что, как говорил психолог Михаил Лабковский, если один человек заменяет тебе весь мир, значит, своего мира у тебя попросту нет. Так что желаю вам создать свою собственную прекрасную Вселенную, наполненную любовью и самыми интересными проектами и делами.

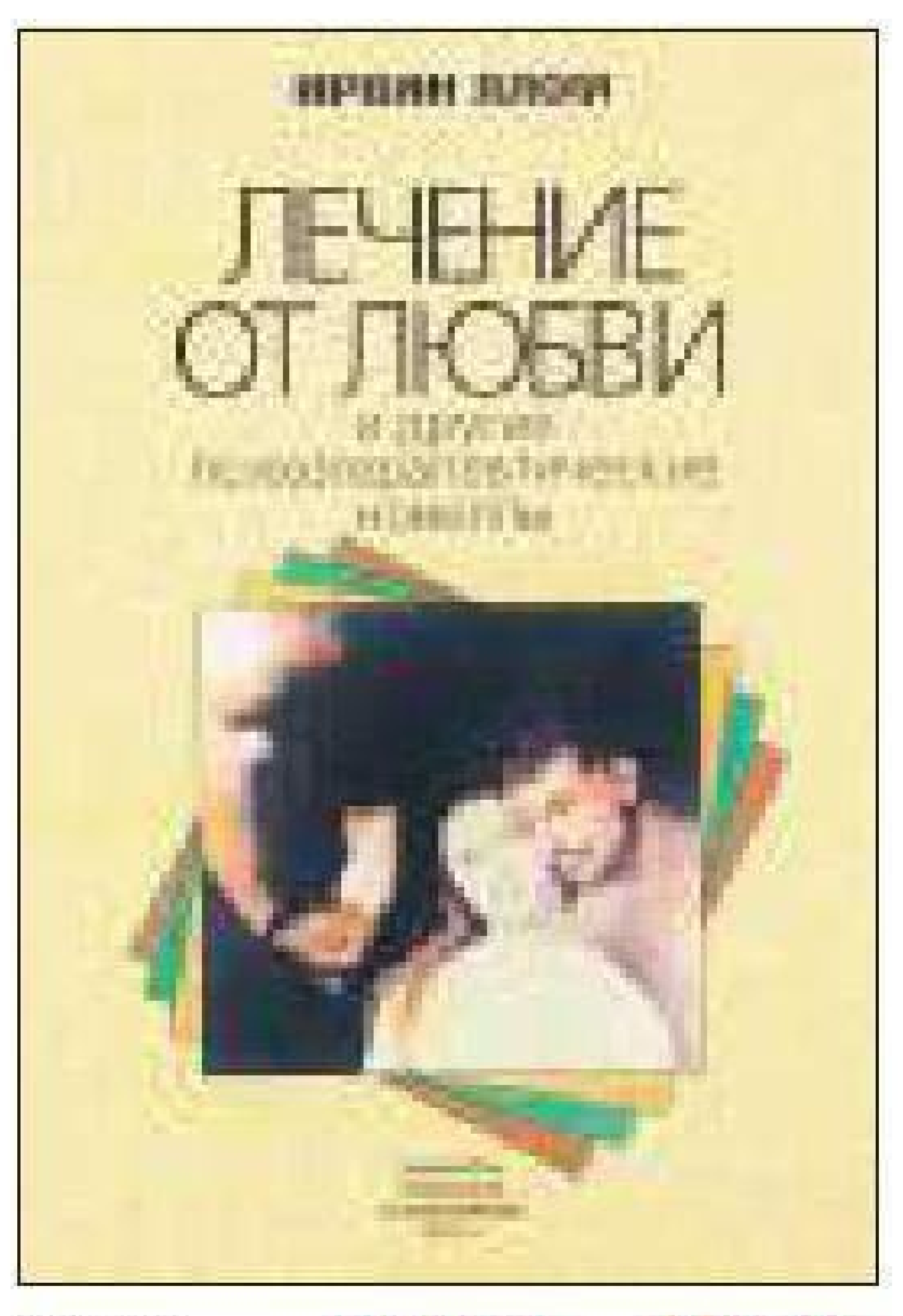
Юлия СВИРИДОВА, по e-mail

В прошлом номере взволновало письмо «Родителям ни слова!». Действительно, некоторые взрослые пытаются разрушить доверие между родителями и детьми, и особенно опасно, когда это делает учитель. Он – важный человек в жизни ребенка, поэтому именно педагог в первую очередь должен подчеркивать значимость родителей, поддерживать уважение и доверие к ним.
Ксения, вы молодец, что смогли построить с сыном доверительные отношения, поддержали ребенка в сложной ситуации, а также дали понять учительнице, что она нарушила ваше личное семейное пространство. Доверие между ребенком и родителями – залог его безопасности. Малыша можно защитить, просто находясь рядом с ним, но тех, кто старше, можно лишь направить советом. А для этого необходимы разговоры по душам, доверие к родителям, уважение к ним.
Я учу своего ребенка, что если кто-то его просит «не говори родителям», это значит, что нужно обязательно все рассказать, и как можно скорее. Человек, который желает ребенку добра, никогда подобного не скажет. В любой сложной ситуации маленькому человеку нужно иметь возможность выговориться, почувствовать безусловную любовь и поддержку. И все это он должен получить в своей семье.

Катерина, по e-mail

В знак благодарности

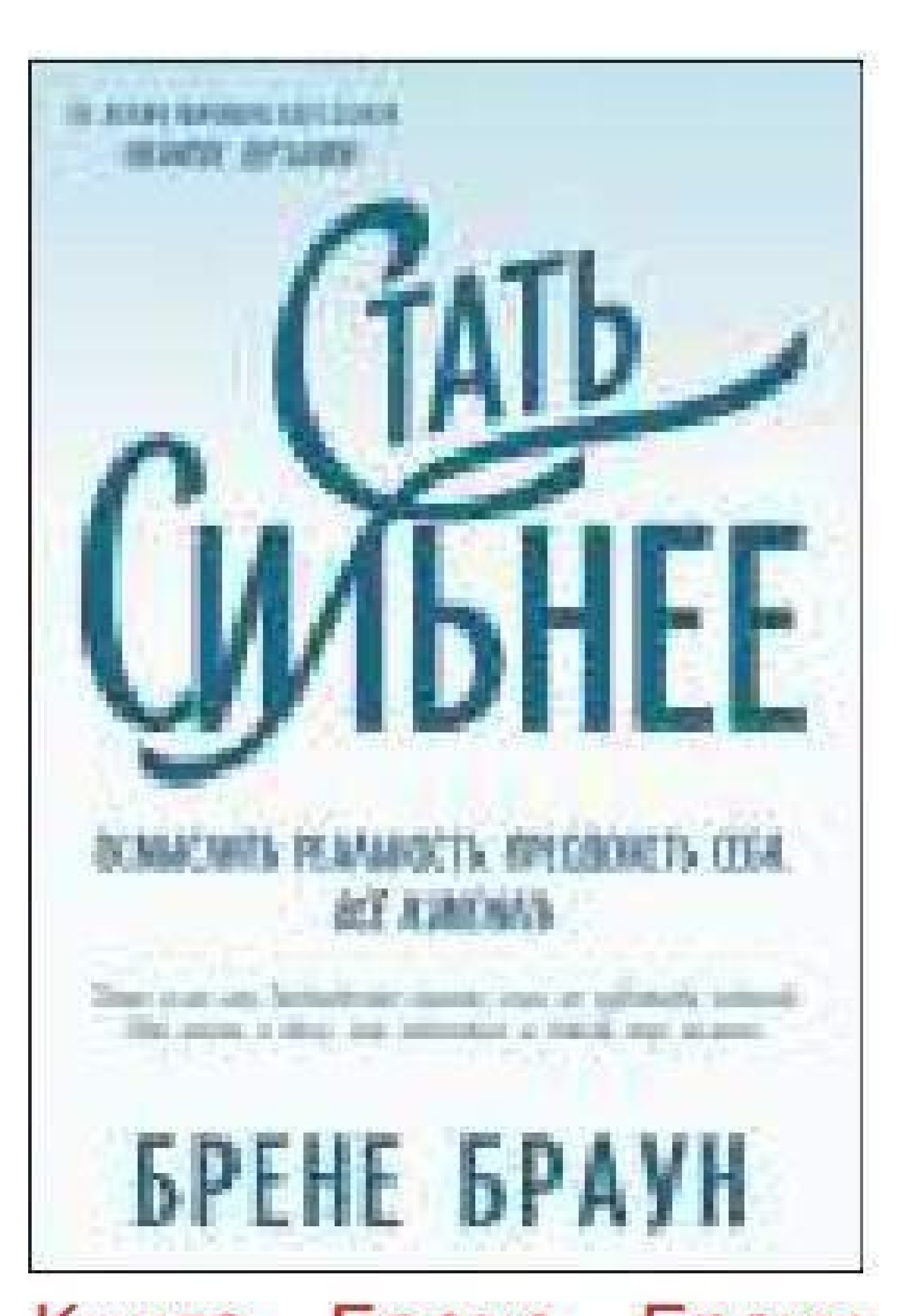
Уважаемые читатели! Напоминаем, что по итогам каждого номера мы награждаем книгами авторов лучших писем. Делитесь с нами жизненными историями и мудрыми советами. Очень ждем ваши послания.



Итак, книга Ирвина Ялома «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы» отправляется Александре, от которой пришло письмо «Потеряла» сына».
Почему надо прочесть: Автор книги – известный американский психотерапевт. Проблемы, с которыми сталкиваются его пациенты, актуальны для всех: боль утраты, неизбежность старения, горечь отвергнутой любви.



Издание Виктора Франкла «Человек в поисках смысла» получит Людмила, приславшая в апрельский номер историю «Дважды в одну реку».
Почему надо прочесть: В сборник включены работы автора, в которых освещаются вопросы, важные для каждого: смысл жизни и смерти, любовь и страдание, свобода и ответственность и многие другие.



Книга Брене Браун «Стать сильнее» порадует Валентину, приславшую письмо «Мам, посмотри».
Почему надо прочесть: Профессор Хьюстонского университета, доктор философии Брене Браун последние 10 лет специализируется на изучении феномена стыда как ключевого фактора, мешающего человеку достичь гармонии с собой.

Кроме того, не забывайте, что каждому из вас, чьи послания опубликованы в издании, полагается гонорар. Условия его получения – на стр. 65.
Оставайтесь с нами!

Составьте план!

В моей жизни бывали дни, когда не хотелось вставать с дивана: так бы и лежала, уткнувшись носом в спинку, не было сил жить. Родители ушли. Дети уехали. Вместо работы – пенсия. Куда идти, зачем?! Нет жизненной энергии, нет сил, нет смысла. Как себя спасти?

Меня всегда вдохновляли примеры других людей. Знаменитых, о которых читала. Или обычных, вроде соседки по больничной палате – Розы. У нее было тяжелое заболевание плюс все те поводы для переживаний, о которых я писала выше. И – куча планов! Самой положить плитку в кухне, побелить потолок, час английского в день…

– Роза, вы такая мужественная, – говорила я ей.

В ответ она смеялась:

– Если бы это только помогло, я зарыдала бы громче всех!

Вместо этого она завела записную книжку, в которой каждый вечер намечает планы на завтра. По пунктам!

Сходить в магазин за краской. Посадить на балконе цветы. Реставрировать старый шкаф. Испечь пирог. Куча дел, которые дарят энергию.

Иногда ей даже не хочется выходить на улицу. Она научилась справляться и с этим. Нет энергии куда-то идти? Хорошо. Но хотя бы встань с дивана. Ладно, просто сядь. Разомни уши – это ведь несложно сделать. Разотри руки, пусть будут теплые. Теперь подними их вверх, к воображаемому солнцу. Подъем – и к зеркалу. Видок не очень? Для начала – причесаться: что, если бы такой лохматой и страшной увидели дети? Чуть-чуть помады на губы, подрумянить щеки…

Главное в такой ситуации – заставить себя выйти на улицу, к людям. Можно маленькими шажками. Ну, до двери подъезда в состоянии дойти? Отлично! Это уже хорошо. А до конца квартала? Победа! На улице солнце, несущее энергию, люди, дети бегают, сирень распускается…

Моя старая знакомая, которой под 90 и которая ездит по квартире в инвалидной коляске после перелома шейки бедра, каждую неделю обязательно готовит что-нибудь вкусное и зовет гостей. А так как готовит она хорошо и никогда не ноет, едоков всегда хватает. А значит – и разговоров, новых впечатлений и энергии. Это ее план на жизнь. А ваш? Составьте его и начинайте действовать! Энергия очнется, выглянет и скажет: «Чего я сплю?»

Надежда АНТОНОВА, г. Брест



«СИЛЬНЫЙ – НЕ ТОТ, КТО МОЖЕТ ПОЛОЖИТЬ НА ЛОПАТКИ ОДНИМ ВЗГЛЯДОМ, А ТОТ, КТО ОДНОЙ УЛЫБКОЙ СПОСОБЕН ПОДНЯТЬ С КОЛЕН!»

Жюльет Бинош

Проснись и пой!

Моя соседка – социальный работник. Как-то Маша рассказала, что пожилые люди, которых она посещает, порой заряжают оптимизмом и вдохновляют на новые увлечения: «Многому у них научилась. Не зря говорят, что мудрость приходит с годами». Однажды она принесла горшочек с фиалкой (знала, что мне нравятся комнатные растения). «Это от моей подопечной. Зинаида выращивает фиалки и раздаривает. Поручила и мне отдавать цветы в хорошие руки». Я попросила номер телефона незнакомки. Вечером позвонила и поблагодарила за сюрприз. К моему удивлению, Зинаида сказала: «Это вам спасибо за то, что приняли мой цветок». Когда я спросила, почему выращивает именно фиалки, она поведала: растение неприхотливо, быстро размножается, а значит, можно порадовать многих любителей комнатных растений «цветочной» красотой.

Наши беседы стали частыми, а порой и откровенными. Однажды Зинаида бегло рассказала о прошлых и нынешних трудностях своей жизни и тут же привела примеры радостных моментов, описывая их так ярко, что зарядила меня позитивной энергией. Ее девиз – «Проснись и пой!» – стал теперь и моим.

Как-то я поинтересовалась, откуда Зинаида берет силы на разведение цветов, домашние дела, рукоделие (плетет и вяжет коврики, вышивает – тоже все дарит или отдает). Она весело ответила: «Извлекаю из себя. Считаю, что во мне самой находятся источники энергии и хорошего настроения; взращиваю и преумножаю приятные чувства и эмоции. К сожалению, есть и вредоносные: жалобы и сожаления, осуждение и недовольство. Избегаю их – разрушают все вокруг. Утром, как только проснусь, благодарю Бога за подаренный новый день. Затем приступаю к обычным процедурам: делаю зарядку, массаж ладоней и стоп (на них располагаются точки – проекции внутренних органов), принимаю душ. И вот я уже готова петь и танцевать! (жаль, последнее не всегда удается). Но компенсирую это «танцами вокруг цветов»: поливаю, пересаживаю любимые растения. Внутри становится тепло и уютно, видимо, цветы дарят свою энергию. Когда занимаюсь рукоделием, «всплывают» скрытые эмоции – удовольствие и радость; а затем приходит мощная сила – желание поделиться плодами своего труда, порадовать других». Зинаида спохватилась: «Кажется, я много говорила. Можно было ответить одной фразой: неважно, в каком мире живем, важно – какой мир живет в нас».

Людмила, по e-mail

Замечательный СОСЕД

Мою энергию помогла разбудить, как ни странно, безответная любовь. Последние два года были очень непростыми. В 2019-м у мамы обнаружили онкологию. Было много переживаний, две операции, почти год лечения, бесконечные анализы, поликлиники… В 2020 году я решила сменить работу – более 13 лет трудилась в госучреждении. Ушла в банк, где меня ждали новые обязанности, новый коллектив. На фоне стресса началась не то что депрессия, а какое-то безразличие ко всему. Не хотелось встречаться с подругами, ни на один корпоратив не сходила с новым коллективом. Рассталась с мужчиной, с которым были отношения, честно призналась: ничего не хочу. Как будто организм впал в спячку.

И жила бы так дальше, если бы… в нашем доме не появился сосед. Немного старше меня (мне 35, ему чуть за 40). Высокий, симпатичный, черноглазый. Познакомились на собрании жильцов. Он мне очень понравился, и я решила познакомиться поближе. Вышла утром в то же время, когда он выходит на работу. Пока шли до остановки, поговорили, посмеялись. На следующий день вышла специально чуть раньше, видела, что он тоже выбежал из подъезда, но, заметив меня, замедлил шаг и… пошел другой дорогой. Не ожидала такого! Знаю, что живет один, женщин рядом не видела. Я молодая, симпатичная, думала – вот она, судьба!

Как взрослый человек, решила принять ситуацию. Но что-то



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ИМЕЛИ, ВАМ ПРИДЕТСЯ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВЫ НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛИ



Коко Шанель



кольнуло в нужное место, и решила поменять свою жизнь. Купила коврик и гантели, стала заниматься каждый день. Исключила из рациона булочки, после 17.00 – только кефир или мятный чай. Прошла курс лимфодренажного массажа. Разобрала шкафы и антресоли, отнесла в социальный центр несколько пакетов вещей. Составила список фильмов и книг, которым давно хотела уделить время (открыла для себя прекрасного и ужасного Стивена Кинга).

И – о чудо! – во мне опять проснулась энергия! Проснулась женщина! Несмотря на удаленную работу, стала краситься, делать прическу и ходить на маникюр. За зиму похудела на 6 кг, подтянула мышцы. Купила два платья, красные туфли и красную помаду. На очереди кератиновое выпрямление волос, яркий педикюр, еще один курс массажа к лету, поездка на море (гостевой дом уже забронирован). Слава Богу, с мамой все хорошо, на работе тоже складывается. Соседа почти не вижу, хотя на неделе пересеклись на этаже (все так же хорош!). У него был небольшой ступор, даже поздоровался не сразу – то ли испугался, то ли по-новому взглянул.

Екатерина,
по e-mail



Авторская рубрика Ирины ГОВОРУХИ, автора удивительных книг о том, как сохранить любовь, найти друзей, наладить общение с детьми, помириться с собой (г. Киев)

Как наша ДУША БОГАТЕЕТ

В тот день резко похолодало. Еще с утра солнце лодырничало за высоткой, легкомысленно розовели яблони и дудели пчелы, а к обеду навалило снежной каши, и ртуть в градуснике приблизилась к нулю. Моя тетка деловито направлялась в собес, а перед ней, съежившись и втянув голову в плечи, семенил подросток. Он браво явился в школу в одном костюме, а возвращаться пришлось в разгар зимы. Тетя Рая, недолго думая, сняла с себя куртку, укутала ребенка и довела до самого дома. Правда, потом слегла с воспалением легких, но ни разу не пожалела о своем поступке. Главное, уберегла мальчишку.

Сестра на днях рассказала о коллеге – молодой девушке, посещающей дом престарелых. Дважды в неделю она проведывает пожилых людей, угощает орешками со сгущенкой и читает Есенина. Те приосаниваются, достают из-под подушек фото и мягкие игрушки. Просят на бис «Ты жива еще, моя старушка» и плачут. Вспоминают молодость, Крещатик, утопающий в каштанах, троллейбус №17 и угловой гастроном, работавший до 23:00. Там продавались самые вкусные сосиски. Спорят, кто первым проехал по мосту Патона: грузовики с песком, танки или сын академика. Обсуждают «Королеву чардаша» и моду на естественные брови. Девушка расчесывает их свалявшиеся кудри и приглашает по субботам в оперетту. Покупает им бабушкофоны, а самым заядлым театралкам – веера с искусственным золочением и бинокли. Говорит, что после каждого такого визита ощущает особенную благодать. Ей не верят, и приходится приводить в пример восточную притчу:

«Арабский торговец продавал на улице фрукты, раскладывал горками апельсины и напевал что-то о пустыне Вади-Рам. Однажды к нему по-

дошел турист и поинтересовался, сколько стоят яблоки и бананы. Торговец одарил покупателя самой дружественной улыбкой:

– Яблоки – 10 динаров, бананы – 12.

Мужчина с готовностью полез в кошелек, но в этот момент появилась женщина в хиджабе цвета черного ириса. Спросила насчет яблок и обреченно ссутулилась. Торговец, напротив, еще больше расцвел и снизил цену в три раза. Когда счастливая покупательница ушла, тот объяснил, что она одна воспитывает четверых детей, поэтому, отпуская товар за копейки, ощущает, как его душа богатеет. Ведь теперь женщина сможет побаловать детей слоеным кнафе или купить им тетради в косую линейку.

– ... А я в такие моменты зарабатываю в разы больше».

Выходит, делая добро другому, мы обогащаем себя. Большинство в состоянии оставить в кофейне «подвешенный» кофе, а в отеле – положительный отзыв. Отнести прочитанные книги в библиотеку или заглянуть через много лет в родную школу, чтобы поблагодарить математичку по прозвищу Михалыч. Обогреть бездомную собаку или кота. Отнести игрушки или памперсы в детдом. Угостить консьержку мороженым. Стать донором, волонтером или просто человеком широкой души. Как говорится, нет ничего плохого в том, чтобы делать иногда хорошее.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ В ВЫХОДНЫЕ

КАНДИС РЕНУАР

(сериал, Франция, 2013-2021)

Весьма аппетитная смесь детектива, мелодрамы и комедии с высоким рейтингом. Она – кудрявая блондинка и майор полиции. Он – хорош собой и всегда рядом. Вместе они раскручивают самые запутанные преступления. Но не могут разобраться в собственных отношениях. Победит ли любовь? Смотрим и прекрасно проводим время!

ПЛАТФОРМА 45

(сериал, Швеция, 2018)

Чисто шведский детектив. Достаточно мрачный, с кучей подозрительных типов и неожиданной развязкой. Интрига в том, что все происходит в замкнутом пространстве посреди моря. Придет ли помощь вовремя, или остается надеяться только на себя? Для тех, кто полюбил «Мост».

ХЭРРОУ

(сериал, Австралия, 2018-2021)

Если вы успели посмотреть первые два сезона, можете радоваться: в свободном доступе наконец и третий. В центре внимания – симпатяга криминалист, у которого есть и свои хорошо замаскированные тайны. Все очень динамично и увлекательно. Если не видели ни одного сезона – срочно приступайте!



На вопросы читателей отвечает психолог Елена ШЕРШНЕВА, г. Киев

Как известно, важней всего – погода в доме! Если у вас дома штормовое предупреждение или, наоборот, штиль, пишите нам на ps@toloka.com. Мы постараемся ответить на все ваши вопросы.

Сдавать или сдаваться?

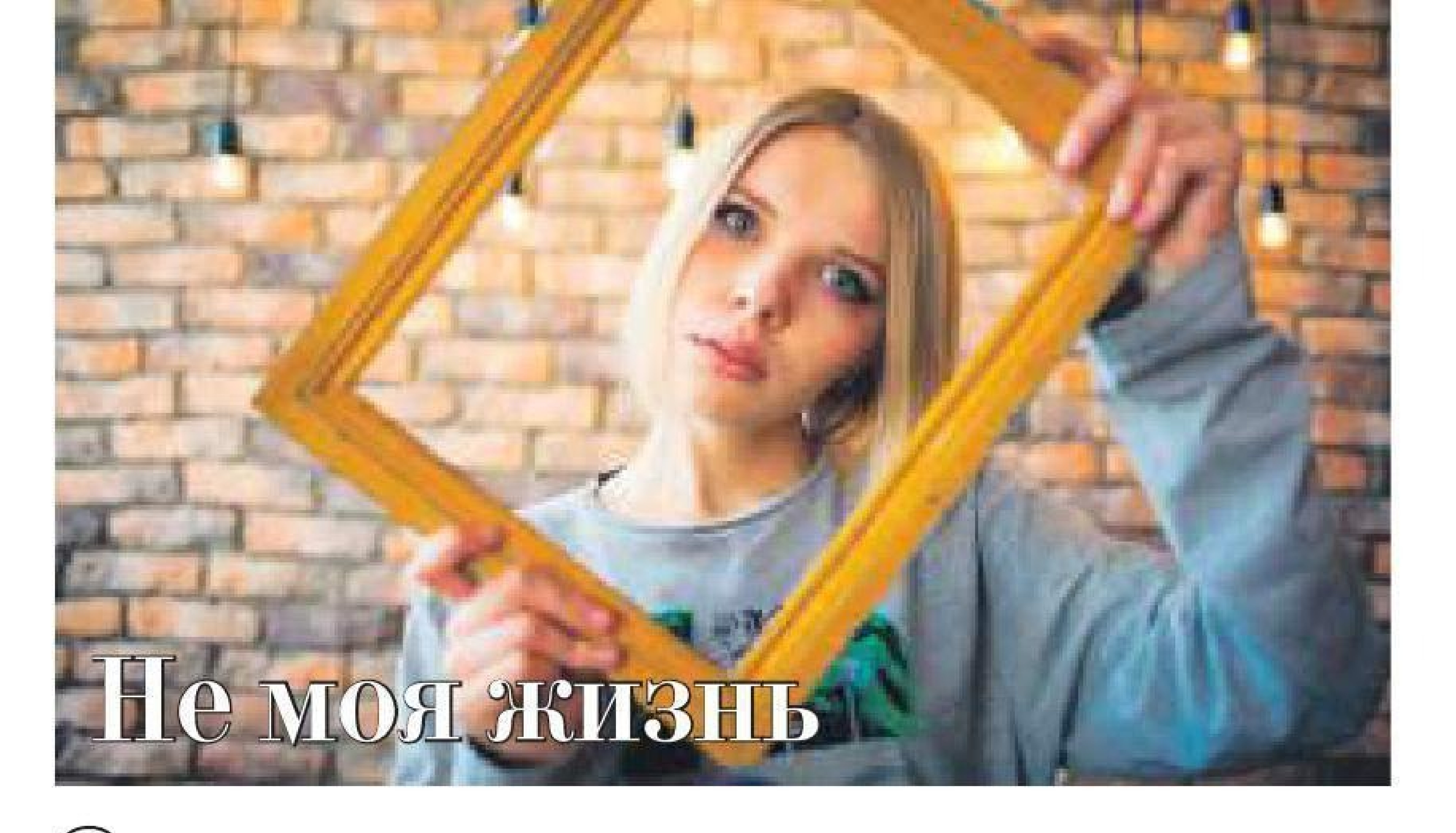
Ближе к лету планирую сдать экзамен на водительские права. Но не могу побороть страх перед предстоящими неотъемлемыми этапами сдачи – теоретическими и практическими испытаниями. Помогите, пожалуйста, советами: как справиться с волнением? Как обрести уверенность в своих силах? К слову, из родственников меня практически никто не поддерживает. Мама отговаривает: «Зачем тебе это надо? Сложности такие...» А муж безучастен: дескать, идешь сдавать – и иди. А недавно «обнадежил»: «Хотя ты не особо внимательная». Сам он машину водит уже два года.

Ольга, по e-mail

Чтобы отпустить страхи и волнения, важно разобраться, почему вы их испытываете. Возможно, они напоминают вам о необходимости тщательно учить теорию и не пропускать практические занятия по вождению. Или чтобы продумать план действий на случай неудачи. Или поработать над уверенностью в себе. В последнем отлично помогает ведение дневника достижений. Подробные алгоритмы техник «Письмо страху» и «Дневник достижений» вы можете найти у меня на странице в Instagram: @elena_shershnova.

Ситуативно справиться с волнением помогают дыхательные упражнения, физическая нагрузка, смещение фокуса внимания. Сделав несколько глубоких вдохов-выдохов, пробежавшись вверх-вниз по лестнице, можно снять тревогу на уровне тела. Ну а чтобы ослабить психологическое напряжение, верните себя в «здесь и сейчас» с помощью простого упражнения: сосчитайте, сколько автомобилей едет за окном, сколько людей сидит в аудитории и т.п.

Что касается отсутствия поддержки со стороны близких – это неприятно, понимаю вас. Но именно в такие моменты предоставляется возможность прокачать свою взрослую часть и внутреннюю опору. Вспомнить о том, что в вас достаточно ресурса, чтобы самостоятельно себя поддерживать и самостоятельно добиваться целей. Удачи на экзаменах, Ольга! Помните, вы – автор своей жизни, и только вы можете сделать ее такой, какой захотите.



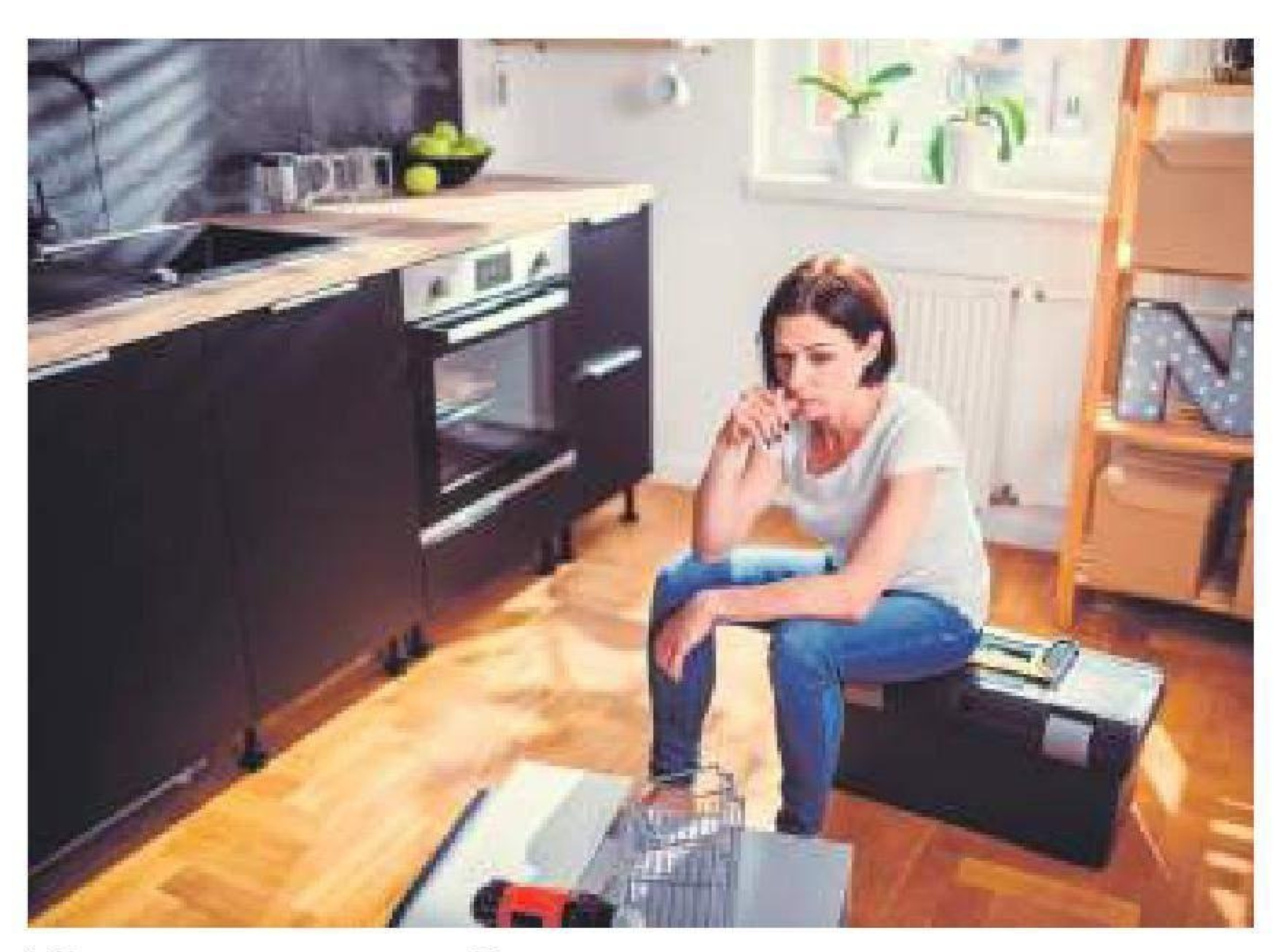
Не моя жизнь

Живу с мужчиной почти десять лет, сейчас беременна первым ребенком. Радости от происходящего не испытываю, даже не раз задумывалась: зачем рожать решилась? Скорее, из-за родителей моего молодого человека: они очень хотят внуков. Но дело даже не в этом: мне все время кажется, что живу не своей жизнью. Как будто моя душа помнит какую-то прошлую жизнь – счастливую, полную интересных событий. Я ненавижу утро, когда нужно просыпаться и начинать новый неинтересный день. В моей голове другая жизнь, и я там другая, и рядом иной человек. Очень устала от нерадостных дней, иногда хочется закончить все раз и навсегда.

Алена, по e-mail

Алена, ваши решения – всегда правильные для вас, с учетом текущей ситуации и глубинных желаний. Если бы вам не нужен был этот ребенок, вы не решились бы на беременность (ни ради родителей мужа, ни ради кого бы то ни было) или не смогли бы забеременеть чисто физиологически (тело очень послушно нашему подсознанию). Не испытывать радость во время беременности – нормально. Так же нормально, как испытывать другие чувства: страх, сожаление, растерянность. Ведь жизнь меняется, а выход из зоны комфорта – это всегда стресс. Осознавая это, вы сможете воспринимать свои чувства как естественную реакцию на перемены, а не как сигнал о допущенной ошибке.

В вашем письме четко прослеживается общая неудовлетворенность жизнью. Чтобы это изменить, очень важно перестать сожалеть о том, что было (в этой жизни или в прошлой) и начать жить здесь и сейчас. Чего именно вам хочется в настоящий момент? Какими интересными событиями хотели бы наполнить свою жизнь? Составьте список, впишите в него и масштабные мечты, и мелкие радости. А затем подумайте: как могли бы начать это воплощать? Что из этого списка могли бы сделать до конца сегодняшнего дня?



Злюсь? ЭТО НОРМАЛЬНО!

Пройдя через серьезный и длительный стресс пару лет назад, имея на руках маленького ребенка, я растратила почти все ресурсы… И именно в то время задумалась о личных границах, о том, почему все это свалилось на меня. Практически сразу нашла ответ в одной из книг: «Не спрашивайте себя «Почему это случилось?», спрашивайте – «Зачем?». Началась большая внутренняя работа.

Я стала задумываться, почему сильно и быстро устаю. Да, маленький ребенок, развод, огромные проблемы… Но было еще что-то, отбирающее энергию. Я, к своему удивлению, осознала, что проблема усталости была у меня всегда, просто из-за активной жизненной позиции это было незаметно для окружающих. В детстве – кружки, конкурсы. Подросла. На работе – огонь, с друзьями – фонтан энергии и смеха. А вот дома… Я отходила. Лежала опустошенная, с головной болью.

Помню папины фразы из детства: «Надо крутиться», «Быстрее нужно шевелиться», «Нельзя сидеть сложа руки». Поэтому во взрослой жизни чувствовала вину, если где-то давала себе передышку.

Сейчас ситуация иная, и я хочу поделиться с читателями своими результатами. Но сначала расскажу, что у меня отбирало энергию.

Я выросла в не совсем благополучной семье, потому всегда знала: я должна была быть взрослой. И запомнила несколько негласных правил: быть для всех хорошей; не создавать проблем взрослым; делать все правильно; стараться не болеть; не подводить старших; и т. д. Это я волновалась, вернется ли мама вовремя домой, придет ли ночевать. Она за меня мало переживала. Вот отсюда – постоянная тревожность, суетность, недостаток энергии. Детство прошло, а привычки остались: нести ответственность за близких и переживать по любому поводу.

У меня абсолютно отсутствовали личные границы. И только пару лет назад заложила для них фундамент – научилась говорить «нет». Позволила себе (как же это трудно дается до сих пор!) быть неидеальной. Злюсь? Это нормально! Я приняла себя, все свои эмоции. Но при этом отпустила обиды. Следующий шаг – расслабление. Раньше ванна, прогулка, прогуляться на свежем воздухе и другие удовольствия не приносили мне радости, так как в голове продолжали крутиться мысли о делах. Я реально удивилась вопросу, который мне как-то задала подруга: «А как ты отдыхаешь?» Единственное, что смогла ответить: «Ну, сплю, если устала». И даже эту «маленькую блажь» у меня долгое время крала бессонница. Все та же тревожность…

Выводы, которые я сделала, до смешного просты, но к ним я шла долго:

- Я – живой человек, и поэтому мне присущи любые эмоции, а не только положительные.
- Я – личность. Это значит, что у меня есть свои границы, нарушать которые не имеют права даже близкие.
- Жизнь нестабильна, а это значит, что невозможно все проконтролировать. И это прекрасно!
- Быть хорошим человеком – не значит быть удобным для всех. Это значит – жить так, как велит совесть.
- Ошибаться – это вполне нормально. Во-первых, я живу впервые, а во-вторых, это значит, что я действую, пробую. Похвалю-ка я себя за это, а в следующий раз постараюсь учесть опыт.

И знаете, после этого меня «отпустило». И появилась энергия! Ведь, бывало, ходила опустошенной и разбитой по несколько недель. А теперь прислушиваюсь к себе, учусь чувствовать свои потребности. И – ура! – чувствовать этот мир. С маленьким ребенком сложно расслабиться, просто посидеть в тишине, но именно у ребенка я учусь просто жить – здесь и сейчас.

Ирина, по e-mail



Авторская рубрика Натальи ЯРЕМЧУК, кандидата психологических наук, акушера-гинеколога (стаж работы в родильном доме 25 лет), которая пишет рассказы, основанные на реальных событиях.

Настоящий полковник

В родзале была подозрительная тишина.

Акушерки двигались бесшумно, выровняв спины, и даже, казалось, пританцовывали. У санитарок были накрашены губы. Лаборантка, бережно неся две пробирки с кровью в штативе, шла как по подиуму, слегка покачивая бедрами.

И только глубокий командный мужской голос: «Вдох, выдох… Вдох, выдох… Сильнее вдох, не кричать, не тратить силы… Вдох, выдох… Отставить… Отдыхаем…»

И ощущение, что все сотрудники роздала тоже подчиняются этому голосу и дышат в унисон.

«Снимите вашу дурацкую шапку и улыбайтесь», – прошептала мне на ухо старшая акушерка, когда я пришла принимать смену.

В пятом родзале активно дышала роженица. Рыженькая, конопатая, маленькая, как девочка-восьмиклассница. Ее партнер на родах стоял ко мне спиной, раскладывая стопочкой пеленки. Он обернулся…

«Какая разница в возрасте!» – промелькнуло у меня в голове ровно на секунду. А потом я втянула живот, выпрямила спину, пожалев, что медицинская шапочка сидит не совсем ровно, а халат, выглаженный с утра, уже немного помят, и вообще, на размер больше.

Он был военным. Подтянутый, мускулистый, с седым, очень стильным ежиком, шрамом на подбородке и пронзительными светло-серыми глазами.

Услышав стон беременной, мужчина отвлекся от разговора со мной и строго стал руководить дыханием роженицы, маскируя этой строгостью глубокую нежность во взгляде.

Это был не муж и даже не отец. Это был свекор роженицы. Свекор! Видя, что я, мягко говоря, в изумлении, он начал рассказывать.

Полковник, вдовец, потерявший жену «где-то в горячих точках, вам это знать не обязательно…», отец единственного сына, который сейчас был в командировке. И сын никому не мог доверить «это свое беременное конопатое счастье». Только ему. Все это мужчина рассказал мне в перерыве между схватками своей невестки. Очень четко, по существу, ничего лишне-

го. А затем, глядя прямо в глаза, добавил: «Мой сын родился с весом четыре с половиной килограмма. Его мать была гораздо крупнее, чем это наше чудо, – он с любовью посмотрел на роженицу, – и нам на УЗИ поставили крупный плод…»

Я бы ему тоже доверилась, вот так, беспрекословно, сразу же и без разговоров. Что-то в нем было такое, что читалось во взгляде – и горячие точки, и ответственность, и умение принимать решения, и бесстрашие, и внимание к мелочам, и уважение к профессионализму других.

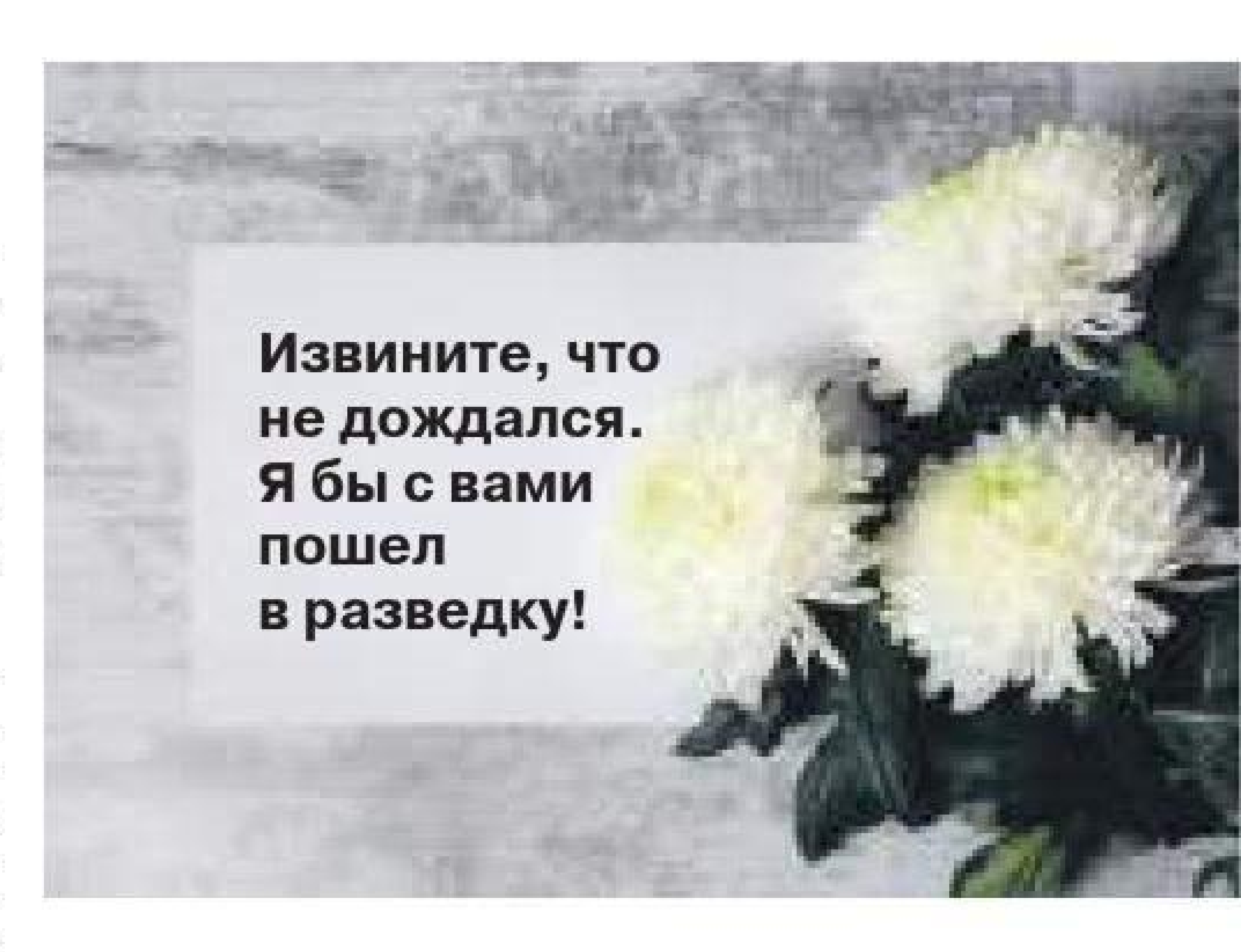
Он был настоящий…

Это были первые и последние на моей памяти партнерские роды со свекром.

Ребенок был действительно крупный. Потуги длились полтора часа. Свекор молчал. Я чувствовала спиной его напряженный взгляд, но – удивительно – это абсолютно не мешало, а даже, наоборот, хотелось, чтобы роды быстрее закончились и этот взгляд хоть немного потеплел.

Мой халат, за который я так переживала, превратился в мокрую от пота тряпку, но четыре с половиной килограмма счастья мы родили самостоятельно.

«Я вам не особо доверял и очень переживал. Вы слишком красивая для профессионала. Извините за это. Я теперь всю жизнь буду благодарен!» Это прозвучало громко и уверенно, на весь роздал, в перерывах между поздравлениями и несмелыми первыми дедовскими поцелуями громко орущего внука.



И акушерка снимает стерильную перчатку, чтобы вытереть слезу, затекающую за маску и мешающую работать дальше.

Прошло три дня.

«Вас ждут внизу, на выписке».

Что толку, что ждут, если потужной период у очередной роженицы с зелеными водами. И я не то что не могу отойти – я расслабиться не могу ни на минуту.

«Сказали, что будут ждать столько, сколько нужно», – санитарка сказала это таким голосом, что сразу стало понятно, кто именно там, внизу, хочет меня видеть.

Уже вечером, выходя из роддома, получаю очень стильный букет цветов. Белые хризантемы, пушистые, свежие и пахнущие.

Запах не ранней осени, а позднего лета. Именно такого лета, когда хочется, чтобы оно никогда не заканчивалось.

И белый, как хризантемы, лист бумаги.

Ровный, уверенный почерк. «Извините, что не дождался. Я бы с вами пошел в разведку!»

Самый удивительный комплимент в моей жизни.



На вопросы читателей отвечает психолог Наталья ЛУБИНА, г. Москва

Как известно, важней всего – погода в доме! Если у вас дома штормовое предупреждение или, наоборот, штиль, пишите нам на ps@toloka.com. Мы постараемся ответить на все ваши вопросы.

Она старше его

Скрываю от своего молодого человека нашу разницу в возрасте. Он не догадывается, что я старше на пять лет, думает – ровесница, хотя мы вместе уже почти год. Ему 24, мне 29.... Боюсь его реакции, когда узнает правду. Страшно даже представить, как отреагирует. Не знаю, как мне быть, но признаться язык не поворачивается. В наших отношениях все хорошо, мы просто идеально друг другу подходим. Что посоветуете: выставить себя обманщицей – или не морочить голову молодому парню и искать ровесника?

Без подписи, по e-mail



Конечно, очень важно, чтобы отношения строились на честности и доверии. Но намного важнее, почему вы придаете большое значение возрасту. Что для вас значит тот факт, что вы старше своего избранника? Чем это плохо?

Вы наверняка замечали, что чем мы старше, тем менее заметна разница в возрасте. Более того, психологический возраст человека может сильно отличаться от биологического. По паспорту вам может быть 40, а по уровню внутренней зрелости – как 20, так и 60. То есть не исключено, что ваш молодой человек чувствует себя как тридцатилетний. Либо вы ощущаете себя моложе.

В том, что касается признания – чего вы боитесь больше всего? Клейма обманщицы? Если так, то стоит с этого и начинать разговор: «Мне очень сложно говорить на эту тему, но я не могу больше молчать, потому что чувствую себя от этого плохо. Мне уже 29. Насколько для тебя важны мои паспортные данные?»

Очень даже может быть, что вы подходите друг другу как раз потому, что ваш внутренний уровень зрелости совпадает. А с «биологическим» ровесником разница в уровнях может быть как пропасть. Важен не возраст, а способность понять друг друга.



В ожидании романтики

Мой парень – очень заботливый, теплый, он моя опора и защита. Планируем скоро пожениться. Но меня задевает, когда вижу (в соцсетях, например), что девушкам их избранники дарят цветы, сладости, воздушные шары и прочее. Для меня это настоящая романтика! Иногда плачу ночью в подушку, думая, что раз мой жених этого не делает, значит, не заслужила я такой радости, не настолько хороша. Но важно отметить, что он может потратиться на покупку мне лекарств, если заболею, приобрести дорогую одежду, что-то из бытовой техники. Как мне начать себя вести, чтобы ему захотелось преподносить мне романтические сюрпризы? Или, может, лишнее прошу, ведь и так у нас все хорошо?

Алла, по e-mail

Алла, как вы думаете, есть ли в организме мужчины тумблер, который отвечает за «функцию романтики»? То есть стоит женщине совершить какое-то действие, как тумблер включится, и мужчина внезапно начнет дарить цветы и конфеты?

Вообще-то нет. На парном консультировании, когда женщина спрашивает: «Почему ты мне не даришь цветы?», мужчина часто отвечает: «А что, надо?» Для него действительно это может не иметь значения. Потому что его папа не дарил маме цветов, или потому, что он по-другому видит способ проявления заботы и любви. Или потому, что у него банально нет на это денег (как он считает). К тому же он может искренне полагать, что и без того выражает свою любовь.

Поэтому для начала разберитесь, как вы оба проявляете внимание друг к другу. Например: «Милый, я знаю, что ты меня любишь. Но для меня важны знаки внимания. Что для тебя – забота и проявление любви? Для меня это – цветы».



Некрасовская женщина

Недавно у мужа был день рождения. Приезжали гости, душевно посидели, пообщались. И вот, когда фонтан поздравительных речей иссяк, полились разговоры из серии «кто как живет, у кого какие новости». И свекровь, рассказывая про своего младшего брата, плавно переключилась на его жену, мол, какая она бедная и несчастная. Алла, работая «на удаленке» практически круглосуточно (а это значит, что работа и домашние дела перемешались и слились воедино), успевает ездить к своей матери – готовить-стирать-убирать, потому что той после операции нельзя нагибаться. Плюс у нее дочка-школьница, с уроками нужно помогать. Еще есть взрослый сын, который встречается с девушкой, но при этом его мать, то есть Алла, продолжает стирать любимому сыночку белые носки – его любимые! – которые предварительно замачивает в тазике, а потом ручками-ручками... При этом она, убежденная в правильности своих действий, приговаривает: «А вдруг его девушка увидит, что у него грязные носки?»

А какая роль отводится мужу? Номинальная. После работы он расслабляется нехитрым способом – с помощью алкоголя, из-за чего у них периодически вспыхивают скандалы. Но это при условии, что они встретятся: попав домой, вместо объятий жены он погружается в царство Морфея.

Можно сказать, полностью самоустранился из семейной жизни. И «вишенка на торте» – с детства Алла страдает от сильных головных болей, которые периодически дают о себе знать, а значит, нужно уделять время и своему здоровью. Но как раз на это у Аллы сил и времени не хватает.

«Новости» свекрови, конечно, никого не оставили равнодушным. Вслух все повздыхали, пожалели бедную женщину, которая «и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет». «Закидали камнями» брата, который не помогает жене. Но я призадумалась. Бесспорно, Алле действительно тяжело. Она слишком много взвалила на свои хрупкие женские плечи. Выглядит очень плохо, и не ровен час, организм даст сбой: нельзя же его так истязать. Но что, если посмотреть под другим углом? Дочке двенадцать лет, уже в состоянии помочь матери по дому. А наводить порядок в своей комнате – это ее обязанность. И так ли уж нужно стирать двадцатилетнему сыну носки, да еще и руками? Да я бы со стыда умерла... И зачем такая экзекуция, если есть стиральная машина и куча всяких пятновыводителей?.. Что касается мамы Аллы, то тут можно было

Вслух все повздыхали, пожалели бедную женщину, которая «и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет»

бы поаплодировать – хорошая, заботливая дочь выросла. Если не знать характер ее мамы... Моя свекровь говорит, что она женщина властная, постоянно требующая внимания. Если даже сама что-то сделает по дому, потом будет долго укорять близких: вот, мол, не приехали помочь донести ведро до мусорного контейнера, бросили стареющую мать. А что касается мужа Аллы... Возможно, он просто не знает, как скрасить свой досуг, ведь жена никаких заданий не дает – сама со всем отлично справляется. И машину ремонтирует, и тяжелые сумки с продуктами таскает, и за детьми следит, и к маме мчится по первому требованию. Еще и работать умудряется.

Хотелось бы обратиться к читателям. Почему Алла выбрала такую жизнь? Или выбрали за нее, а она не может сказать «нет»? Почему дети, видя, как тяжело приходится матери, не желают ей помочь? Хоть бы носки свои сами стирали! Может, Алла не производит впечатления слабой женщины, нуждающейся в помощи? А может, ей самой все это нравится? Нравится жить на износ, создавать себе проблемы и тут же их решать? У меня подруга такая: когда у нее все хорошо, она как будто замирает, впадает в анабиоз, а стоит чему-то стрястись – в глазах пляшут чертики, появляется активность, но при этом не перестает жаловаться на свою тяжелую долю.

Ирина, г. Воронеж

ОТНОШЕНИЯ *Обратная связь*

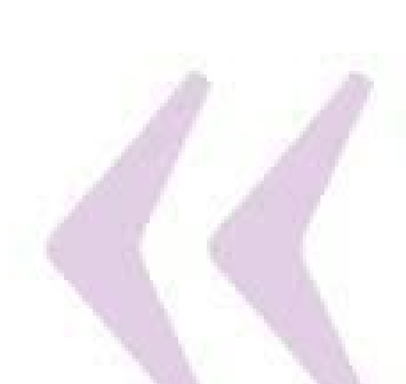
В мартовском номере читательница Надежда попросила совета в непростой ситуации: «Дочь забрала документы из медуниверситета и ушла из дома к женатому мужчине. Отучилась полгода и заявила, что разочаровалась. Я подавлена и расстроена. Сейчас не только рухнули надежды, но и мир померк». Что посоветуют читатели?

О мудрых детях

Несколько лет назад я тоже столкнулась с подобной ситуацией. С той разницей, что у меня сын, а не дочь. И его уход из университета грозил еще и службой в армии. И вот что я хочу вам сказать, Надежда: трагедия – только у нас в голове. У нас – это у мамочек, которые уже нарисовали себе картинку успешности детей и не хотят ее ни в коем случае терять или корректировать. Крушатся только наши с вами планы и надежды. Не верите? Вот прислушайтесь к ключевым фразам вашего письма: «Сколько вложено денег, труда, сил», «Я подавлена и расстроена», «Рухнули надежды», «Я целыми днями плачу», «Муж ходит мрачнее тучи»... И даже в конце письма вы просите совета: «Как вернуть дочь домой?», а не «Как создать более доброжелательную атмосферу в доме (где любят и доверяют)», «Как поверить в дочь или обезопасить ее, чтобы она сама захотела вернуться?»...

А тем временем, жизнь наших детей продолжается (точнее, только начинается). Девочка ищет себя, изучает. Попробуйте доверить ей это непростое дело. Дайте понять, что вы рядом, что бы ни случилось. И что любите ее не только за успехи. В письме прослеживается вполне серьезное отношение вашей дочери к личным отношениям – она пытается все разложить по полочкам. Да и с учебой... Она честно ушла на первом курсе, поняв, что это – не ее. Не затянула на 2-3 года, когда сумма за обучение была бы совсем другой. И с жизненной целью и профессией вскоре определится, вот увидите! Отпустите ситуацию, тем более что другого пути у вас нет. Принуждением ведь ничего не добиться. Постарайтесь ослабить свой контроль и понаблюдайте. Пока, мне кажется, ее поведение – это реакция на ваши планы относительно ее жизни и ваше решение все держать под контролем. Я это уже прошла, иначе не советовала бы. И, знаете, ни о чем не жалею. Наши дети решительнее и мудрее нас.

Алина, г. Нижний Новгород



ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ СНАЧАЛА БЫЛИ ДЕТЬМИ,
ТОЛЬКО МАЛО КТО ИЗ НИХ ОБ ЭТОМ ПОМНИТ

Антуан де Сент-Экзюпери



Свой путь

С первых слов письма «У нас в семье произошла трагедия» ощущается сильная душевная боль матери по поводу поступков дочери – ухода из института и из дома. Эта боль мешает вам, Надежда, отнестись к ситуации объективно. Трагедия, по моему разумению, – это то, что невозможно исправить: потеря, неизлечимая болезнь близкого человека и тому подобные ситуации.

В вашей семье, слава Богу, таких потерь нет. А ошибки совершают все люди. Тем более – молодые, по сути, еще дети. Вы пишете, что у дочери есть и целеустремленность, и трудолюбие, и успехи – золотая медаль, получение целевого направления и прочее. Заметьте это и оцените по достоинству! Ваша дочь достойна большого уважения, а про любовь не буду говорить, материнское сердце и болит потому, что любит. Видимо, ей было тяжело в семье, потому и ушла искать защиты у постороннего человека. Перестаньте плакать, жалеть об атласах и репетиторах: это ведь знания и развитие дочери, и они не бывают лишними. Ваша девочка ищет свой путь – что же это, как не надежда (о которой вы пишете, что она рухнула?). Ваша задача – поговорить с дочкой, помочь ей разобраться, взвесить решения.

Поскольку девочка самостоятельно добилась многого, она и решение об уходе из вуза приняла сама. Вы же не поддержали бы ее? И потом, было бы хуже, если бы она это сделала на пятом курсе. Таких примеров в жизни предостаточно.

Наши дети учат нас многому, нужно это понять и постараться искать правильные пути! Понимания вам и скорейшего возвращения дочери.

Галина, г. Кемерово

Надежда пишет: «Какие подобрать слова, чтобы вернуть ее домой?» Мое мнение на этот счет такое: возможно, и не стоит пытаться это сделать. У меня есть предположение, что Надежду больше волнуют ее собственные ожидания. Но это ведь ваши ожидания, а дочка сделала свой выбор – возможно, ошибочный, но это ее жизнь. Она – взрослый, сформировавшийся человек, и теперь пришло время действовать не так, как мама говорит или хочет, а принимать свои решения. И манипуляции слезами и расстроенными чувствами только приведут к еще большему отдалению друг от друга. Может, не стоит так категорично воспринимать сложившуюся ситуацию?

Попробуйте поговорить с дочерью по душам, без эмоций. спросите, чем она руководствуется, принимая такие решения, что испытывает, делая этот выбор? Ведь, я уверена, ей тоже сейчас нелегко. А насчет ее сложных отношений с женатым мужчиной – дочке стоит задуматься, чувствует ли она себя с ним счастливой, и что будет дальше. А если мужчина решит вернуться в семью? К тому же у него есть маленький ребенок, и, возможно, девушке со временем придется с ним взаимодействовать. Исходя из этого, она должна принять решение: уйти или остаться.

Анастасия, по e-mail

Продолжение. Начало на стр. 24-25

Прошу совета ДЕТИ

Дочь бросила вуз

У нас в семье произошла трагедия. После первого полугодия дочь забрала документы из медуниверситета и ушла из дома к женатому мужчине. Начиная с седьмого класса она мечтала стать врачом и всерьез готовилась к поступлению. Школу окончила с золотой медалью. В последний школьный год у нас заболела бабушка, и дочь ухаживала за ней, делала уколы. Сама ездила по больницам и договорилась о целевом направлении. Поступила с твердой уверенностью, что медицина – это ее призвание. Даже документы больше никуда не подавала! Отучилась полгода и заявила, что разочаровалась. Сказала, что не хочет прозябать за гроши в по-

Мы уговаривали дочь не спешить и доучиться хотя бы первый год, но она, ничего не сказав, забрала документы. Если бы вы знали, сколько было вложено денег для того, чтобы она поступила, сколько труда и моральных сил! Дорогие учебники и атласы, репетиторы – начиная с девятого класса.

И теперь еще платить за те полгода, что она отучилась по целевому. А ей и горя мало. Сказала, что будет поступать в аграрный, на ветеринара. Но, честно говоря, мало верится, что она задержится и там. Я подавлена и расстроена. Вся семья так радовалась и гордилась, а сейчас не только рухнули надежды, но свет померк. Я целыми днями плачу, муж ходит мрачнее тучи. Младший

лась с ним в ветклинике, куда мы возим животных на прививки и лечение. Пока дочь была несовершеннолетней, они изредка переписывались. Но как только ей исполнилось восемнадцать, он начал клясться ей в любви. С того времени все пошло наперекосяк. У него жена и маленький ребенок, но вот уже длительное время он не может определиться, с кем быть. Дочь просила его сделать выбор – либо поставить точку в прошлых отношениях, либо расстаться с ней. Но он прибегает с цветами и подарками и клянется, что начнет процедуру развода. А дальше слов – не идет. Но она ему верит. Ситуация зашла в тупик. Наша дочь, умница и отличница, наша гор-

Один час на страдания

Надежда, прекрасно понимаю ваши чувства, потому что сама была в похожей ситуации. Мой сын бросил спортивную гимнастику, которой занимался несколько лет. Мне потребовалось около полугода, чтобы это принять. Понимаю, что вам сейчас нелегко, но мой совет: отвлекитесь от грустных дум о дочери на что-то другое. Перестаньте эмоционально удерживать ситуацию, так вы только продолжаете мучить себя. Попробуйте такое простое упражнение: ровно час в день вы страдаете и думаете об этом, а остальное время активно живете своей жизнью: работаете, занимаетесь хобби, домом, вяжете-готовите-читаете, встречаетесь с подругами, ходите в театр и кино. Ваша задача – максимально разнообразить свои будни, найти новые интересы. Перестаньте думать о жизни дочери, займитесь уже своей. Приведу для наглядности еще один пример. Писательница Дарья Донцова в своей книге «Я очень хочу жить» представила онкологическое заболевание, с которым боролась, в виде надоедливой тетки, с которой она носилась и о которой думала каждую минуту. Наконец ей это надоело, и она переключилась на работу, детей, дом, собак. Таким образом – выровняла эмоциональное состояние, и думы о болезни перестали ею управлять.

Теперь переходим к вашей дочери. Да, сейчас все выглядит ужасно: дочь, ваша гордость и отличница, бросила вуз, да еще и связалась с женатым мужчиной! Но посмотрите на ситуацию с ее стороны. Как я понимаю, ей не понравилось в медицинском вузе: хамство, знаменитый врачебный цинизм, педагоги не стесняются в выражениях. Дочка увидела изнанку красивой картинки, которую когда-то нарисовала, и сбежала оттуда куда подальше. Стоит ли за это ее винить? Да, вы вложили много денег и сил, но значит ли это, что она должна ценой собственного счастья вам это вернуть?

Что касается женатого мужчины, то она его просто любит. А вы прекрасно понимаете, каким может быть всепоглощающим, сильным, слепым и безоговорочным чувство влюбленности у девушки в восемнадцать лет. Как бы там ни было, это ваша родная дочь, так что постарайтесь понять и просто любить ее. Желаю вам скорейшего примирения.

Юлия СВИРИДОВА, по e-mail

Как приручить мужа

Прочитала в февральском выпуске письмо «Двадцать лет спустя» и призадумалась. Автор послания Татьяна спрашивает: «Как правильно вести себя в браке, чтобы не потерять свое «я»?» Как часто мы, женщины, своей тотальной материнской заботой превращаем от природы сильного и крепкого мужчину (мужа, сына, брата) в безответственного ребенка, которому не хочется взрослеть! Потом жалуемся подругам на усталость, отсутствие внимания и заботы со стороны мужчины, но с маниакальным упорством продолжаем тянуть лямку. Наверное, мы еще надеемся, что наши старания будут оценены, и всеми силами стремимся не видеть дисбаланс на уровне «давать-брать», потому что на душе становится горько. Мужчина в это время принимает нашу заботу как должное. И его можно понять: зачем что-то менять, если женщина прекрасно справляется без него, а мужчину полностью все устраивает? Когда у женщины накапливается усталость, приходит разочарование, обиды и претензии, и в семье происходят скандалы.

Вы спрашиваете: «Можно ли теперь все исправить?» Конечно, можно, только нужно время и настойчивость. Попытки изменить лишь поведение мужа обречены на провал – ведь его и так все устраивает. Вы можете поменять ситуацию, только изменив свое поведение.

Татьяна, в первую очередь честно ответьте себе на вопросы: «Зачем, для чего я все делаю за мужа? Какая



мне от этого выгода?» Ответы на эти вопросы помогут вам сделать очень ценные открытия о себе. Направьте свое внимание и заботу на себя. Для вас это будет крайне непривычно. Постоянно спрашивайте себя: «Что я хочу?», «Как я могу себя порадовать?», «Чем я могу сейчас доставить себе удовольствие?» Получив ответ на вопрос, незамедлительно это воплощайте.

Когда вам захочется что-то сделать за мужа, усилием воли останавливайте себя, иначе он никогда не «вырастет». Плавно, мягко, но настойчиво приучайте супруга, как ребенка, к небольшим домашним заданиям. Начните с малого. Здесь крайне важно просить, а не требовать, при этом говоря о своих чувствах. Например: «Я так замерзла, мне было бы приятно, если бы ты мне принес чаю». Не ждите быстрых результатов, а за минимальные успехи щедро хвалите. Продумайте, какие выгоды для мужа несут перемены в ситуации, и как дать ему это понять. Уверена, у вас все получится.

Светлана СТЕПАНОВА, по e-mail

Развод в кабинете психолога

Обычно люди направляются к психологу для того, чтобы сохранить отношения. Конфликты, измены, потеря доверия... Но иногда приходят те, кто уже не собирается сохранять семью. Зачем им это нужно? Юлия ГУСЕВА, психолог из Санкт-Петербурга, уверена, что консультирование распавшихся пар не менее важно, чем тех, кто хочет остаться вместе.

РАЗОБРАТЬСЯ С ОБИДАМИ

Какие это пары, точнее, бывшие пары? Часто они не могут даже нормально разговаривать, так как постоянно «сваливаются» в обиды и не в состоянии напрямую обращаться друг к другу. Начало встречи обычно выглядит так: каждый рассказывает психологу о своем бывшем супруге, не обращаясь к нему вообще. Вот такое странное общение в треугольнике. А ведь на этапе расставания этим людям нужно договориться о многих вещах: об отношениях, о детях, об имущественных вопросах, иногда о работе и т.д. Цель таких консультаций – цивилизованно развестись, уладить споры, разобраться с обидами друг на друга.

Почему это важно? После развода у каждого из бывших супругов начинается новая жизнь. И нередко им мешает груз прошлых обид, нерешенных проблем, споров. Именно поэтому важно завершить прошлые отношения и жить дальше. Кстати, отношения могут и возобновиться – так бывает. Но они будут уже немного другими.

Важно отпускать прошлое и жить настоящим, а не будущим или прошлым.

С ГЛАЗ ДОЛОЙ, ИЗ СЕРДЦА ВОН?

Отношения у Ирины и Анатолия были сложными – то хотели развестись, то снова сходились. Подали на развод, разъехались, потом не пошли разводиться и через некоторое время стали периодически встречаться. Все это давалось нелегко, каждый из пары посещал психолога, но все равно оставалось много обид друг на друга. И вот однажды Ирина предложила сходить к психологу вместе. Конечно, не к личным терапевтам каждого из них, а к третьему, стороннему и беспристрастному специалисту. Никто не хотел идти со второй половинкой к психологу другого, да и психологи бы не согласились. И вот пара сидит передо мной.

Супруги начинают рассказывать о своей



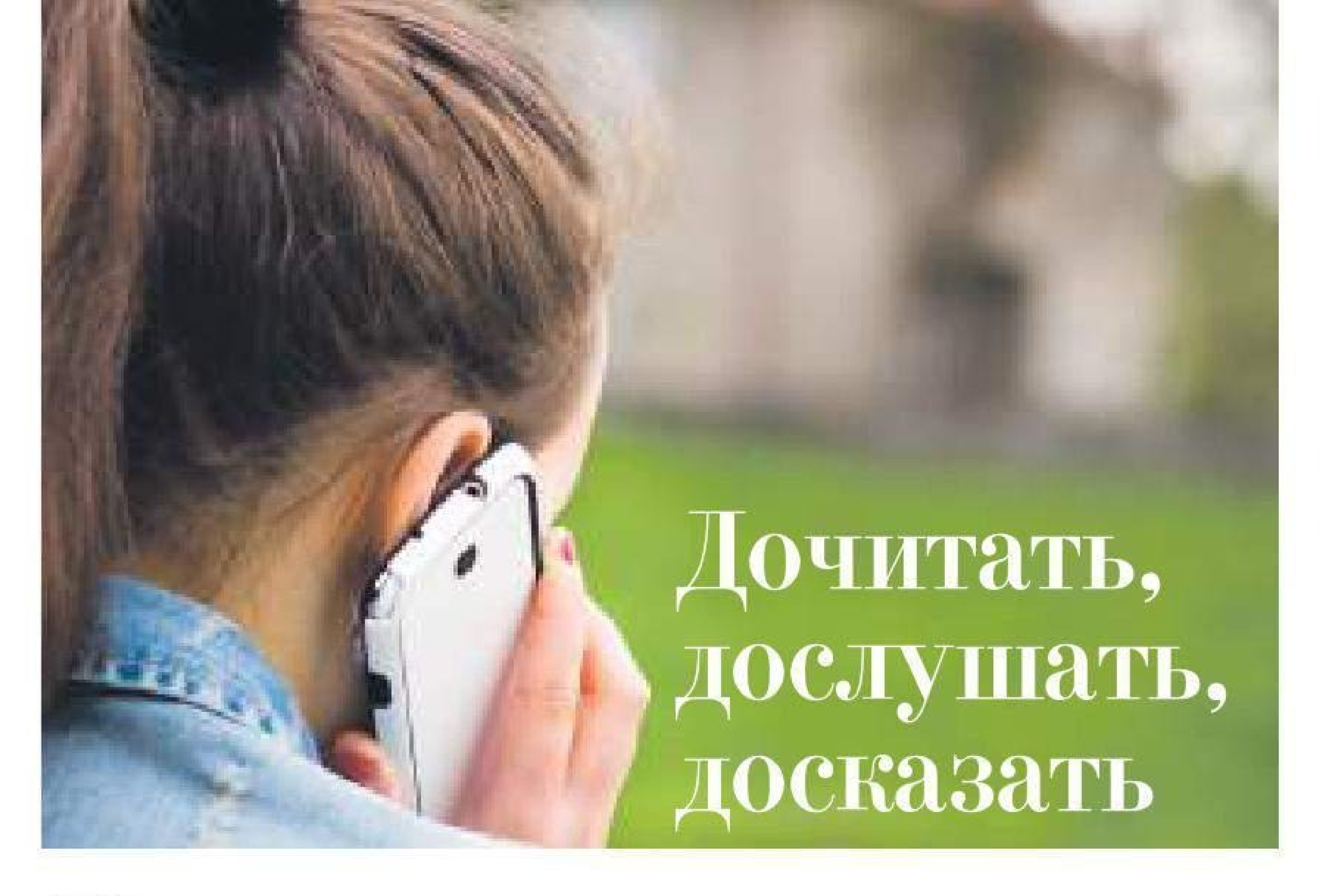
жизни. Они очень обижены друг на друга, не хотят сохранять брак и в то же время никак не могут перестать общаться. Парадокс какой-то.

Какие же потребности у этой пары? Зачем им нужно снова и снова встречаться? За шестнадцать лет брака они стали друг для друга важными, значимыми людьми. Привыкли обсуждать дела друг друга, привыкли всем делиться. Это важно для каждого из пары. Но хотят ли они снова вернуться к отношениям, которые у них были прежде? Нет, не хотят. Может быть, кого-то из них беспокоит, что у второго появится партнер? Уверенно говорят, что это не проблема, и ревности уже не испытывают.

Получается, что Ирина и Анатолий перестали быть супругами, перестали любить друг друга, но остаются друг для друга значимыми людьми и друзьями. Но почему они не могут продолжать периодически общаться? Постепенно выясняется, что они руководствуются идеей, что мужчина и женщина, которые находились в супружеских отношениях, должны расстаться и не общаться. Большинство знакомых пар, которые разошлись, испытывают неприязнь и даже ненависть друг к другу. А обязательно ли чувствовать то, что испытывает большинство? Обязательно ли нужно поступать так, как все остальные?

Мои собеседники напрягаются. Они правда хотят продолжать общаться. Только что-то мешало им перейти на новый уровень отношений. Уйти от супружества и перейти к приятельству и дружбе.

Анатолий и Ирина развелись. Они перестали жить вместе, но продолжили общаться. Иногда ходили в кино, в рестораны, на выставки, встречались в гостях. Это было важно для обоих. Единственное место, где они больше не встречались, – это кабинет психолога. Они до конца выяснили отношения и узнали все, что их беспокоило.



Дочитать, дослушать, досказать

Вы никогда не задумывались, в чем заключается особенность сериалов? Почему обычная, на первый взгляд, история, которая вместилась бы в полуторачасовую мелодраму, растягивается серий минимум на пять, каждая из которых интригует зрителя открытым финалом? Ответ прост: герои фильма не умеют слушать, а точнее – дослушивать. Или досказывать. Или дочитывать до конца. Это просто коммерческий ход – растягивать интригу и нарочито затягивать концовку. А в жизни так бывает? Не в смысле интриг – всегда ли вы умеете услышать говорящего, дослушать его?

Как-то мне позвонил мужчина и начал говорить, что недавно было Прощеное воскресенье, но он звонит с опозданием. Не дослушав, уточняю, кому звонит.

– Да что ты придуриваешься? – слышу в ответ.

Телефон недавно поменяла на более современную модель, многие номера не сохранились почему-то, хотя все скопировала на симкарту.

– Я прошу прощения, не могу понять, с кем разговариваю.

– Это Гена, – а еще мужчина называет фамилию, которую я не расслышала.

– Генка, Протасов? – уточняю я, удивляясь, как изменился голос старого знакомого, единственного Геннадия, которого я смогла вспомнить.

– Да нет! – начинает злиться мужчина и во второй раз называет свою фамилию, которую я, к своему стыду, опять не расслышала, так как в комнате работал телевизор.

– Да все, хватит, – раздается женский голос «за кадром», – клади трубку.

– Мужчина, вы ошиблись номером, – пытаюсь объяснить я.

Но мужчина и женщина начинают злиться, не верят мне. Кладут трубку. А у меня появляется стойкое желание перезвонить и объ-

яснить, что они явно что-то напутали. Потом сохраняю номер, чтобы через Вайбер или Ватсап посмотреть фото неизвестного Геннадия: а вдруг он все-таки «известный». Увы, номер телефона не зарегистрирован ни в одном приложении-мессенджере. Удаляю контакт.

А буквально через пару дней подруга Марина рассказывает следующую историю. После работы они с мужем должны были заехать в торговый центр, чтобы выбрать подарок для его мамы. В конце рабочего дня она написала смс: «А может, завтра? Сегодня надо задержаться: много дел». «Никаких задержаться! Заеду ровно в 18.00».

«Солнышко, на сегодня все отменяется. Я совсем забыл, что у нас запланирован шопинг. А это для моей благоверной святое действо», – пришло еще одно смс. Марина аж подпрыгнула от неожиданности. Изменщик! Эмоции просто захлестывали.

В 18.00 Андрей подъехал к офису. Марина села в машину молча, а когда немного отъехали, попросила где-нибудь припарковаться. Марина ругалась, а Андрей молчал и удивленно хлопал глазами.

– Покажи мне это сообщение, – наконец удалось вставить ему в гневный монолог жены. – Так это же не мой номер. И подпись – «П.»: Петр, Павел, Панкрат…

И тут сообщение исчезло: его удалили.

– Видно, Солнышко перезвонило Пупсику, Петру или Павлику, – съязвил Андрей.

А Марина так и сидела с открытым ртом.

– Может, позвоним ему и потребуем возместить моральный ущерб? – нашелся муж. – Чуть семью нам не разрушил из-за невнимательности.

– Да пусть живет. На беседу с этим Пупсиком у меня уже сил совсем нет. А может, возьмем маме сертификат и не будем заморачиваться? А по дороге заедем за цветами?

– Хоть какая-то польза от этой переписки, – улыбнулся Андрей.

Услышав эту историю, я сразу же вспомнила разговор с Геннадием. Прощеное воскресенье… А ведь он хотел у кого-то попросить прощения. За что? Да кто ж его знает. Но далось это ему нелегко: звонил с большим опозданием. Возможно, какие-то семейно-родственные разборки, потому что жена слушала разговор. А теперь они решили, что их не простили, не захотели даже разговаривать. Стало не по себе. Начала вспоминать, какого числа был звонок, в какое время. Заглянула в телефон: нет, не могу вспомнить, да и входящих слишком много. Какой-то осадок на душе остался, но успокаивала себя мыслью, что сделала все что могла. В конце концов, пыталась объяснить, что они ошиблись.

Так и хочется еще раз повторить народную мудрость: «Семь раз отмерь – один раз отрежь». Дочитай, дослушай, доскажи, а то будет как в сериале: страсти, скандалы, интриги. Слушайте друг друга и слышьте.

Ольга, г. Брест

Будто всем должна...

Мне 25, моему парню – 27, живем вместе около года. Переехали в крупный город из глубинки. Работала продавцом в магазинах, но труд там тяжелый, а платят копейки. Потом нашла место на выдаче заказов в книжном магазине – работа не пыльная, но заработок тоже маленький. Но я все равно рада, что не приходится стоять весь день, как раньше. И тут мой парень то ли в шутку, то ли всерьез начал говорить: «Как тебе хорошо! На работе почти ничего не делаешь, а я тружусь с одним выходным». А когда у меня нерабочий день, а он утром собирается на службу, то же самое: «Везет же тебе! Лежишь, отдыхаешь. И я тоже хочу дурака валять!»
На днях ему звонила мама: «Девушка твоя мало зарабатывает, а вот окончила бы курсы парикмахеров – сразу бы деньги пошли!» Потом другие его родственники подключились – дескать, почему бы Ане дополнительный заработок не найти? Но какое кому дело? За квартиру мы платим по очереди, средства на еду делим, но так как мой мужчина зарабатывает больше, может и потратить больше. Недавно он начал говорить о покупке жилья, мол, деньги надо откладывать. Я не спорю, но такая ситуация складывается, что больно от этого давления со всех сторон, будто всем должна... Я долго искала эту работу, чтобы было удобно и со здоровьем не было проблем, а теперь не знаю, что и делать. Буду рада советам.

Анна, по e-mail



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА
Ольги РОМАНИВ,
г. Москва

Есть люди, которые используют других для собственного возвеличивания: если вы привлекательны, они будут осмеивать вас на виду у всех, чтобы самим казаться лучше; если заметно пострoйнели – будут говорить, что вас полнит одежда; если вы добиваетесь успеха, они и это обесценят. Скорее всего, даже если вы будете зарабатывать больше вашего парня, то это никак не изменит ситуацию. Он все так же будет говорить, что вы недостойны такой высокой зарплаты, ведь он работает гораздо больше. Будете постоянно слышать фразы вроде «Да тебе деньги с неба падают!»

Неудивительно, что родители вашего парня придерживаются такой позиции. Самооценка формируется у каждого человека в раннем возрасте и закладывается родными. Возможно, они его обесценивали в детстве, а теперь, когда он вырос, переключились на вас. Цикл отношений, типичный для крайнего нарциссического насилия, обычно следует определенной схеме. А ваш мужчина продолжает «впитывать» эту модель поведения по сей день. Ключ к решению проблемы – взаимодействие. Говорите обо всем прямо. Скажите, что вы начинаете думать, что ваши отношения строятся на меркантильности, что вам больно слышать, когда ваши усилия обесценивают. Со своей стороны, поощряйте парня за успехи, но не в ущерб себе. Хвалите его, рассказывайте о своих достижениях и настройте открытый диалог. А на претензии его родных просто старайтесь обращать меньше внимания. Вы живете не с ними, а со своим любимым человеком.





МНЕНИЕ ЖУРНАЛИСТА
Нины ЯВОРСКОЙ,
г. Киев

Для начала было бы нелишним определиться для себя – каким вы видите свое место в этом крупном городе, куда приехали из глубинки. Знаете, Аня, не только Москва слезам не верит. Помните фильм с таким названием? Может, и нет, конечно, в силу вашего возраста – тогда при случае посмотрите. Он старый, но и для нынешних времен поучительный: чтобы закрепиться в большом городе, надо очень много трудиться. В 99 % из 100 %. Мне трудно представить, как на зарплату в книжном магазине можно снимать квартиру и обеспечить себе достойную жизнь. Да неужели это и есть работа мечты? Вам всего 25, еще стольким вещам можно научиться! Понимаю, у каждого свой характер и свои амбиции, плюс вы пишете, что боитесь рисковать здоровьем. Но далеко не каждый вид деятельности так уж для него вреден. Да и наверняка есть в этой жизни что-то, что поможет молодой девушке выйти из зоны каморки книжной лавки без никому не нужных рисков. Вот никогда не поверю, что вам больше нечего предложить этому городу.

А относительно вашего парня – судя по всему, он не из тех мужчин, кто берет на себя ответственность за даму сердца и приносит ей все готовенькое в клювике. Но осуждать его за это мы не будем. Времена изменились, женщины получили равные права с мужчинами, что предусматривает и равные обязанности. Поэтому с ним надо просто откровенно поговорить насчет взноса каждого в совместное будущее. Желательно без вмешательства многочисленных родственников – это исключительно дело вас двоих. И было бы очень неплохо, если бы разговор состоялся уже после того, как вы четко определите свою роль в настоящем и будущем.



Второе **место**

Была суббота, когда в деревне, где я ухаживала за больной матерью, раздался звонок от мужа. Это меня насторожило, ведь я уже приготовилась к встрече с ним и посматривала на калитку. Валерий как-то удивленно произнес, что дочь сегодня выступает в составе группы на международном танцевальном конкурсе современного танца. И почему-то сообщила только что. Он колебался, нужно ли ему заехать. Я категорично заявила, что тоже выезжаю. Дав маме лекарства и бросив в сумку косметичку, побежала к автобусной остановке, куда по дороге вызвала такси.

В городском доме культуры я оказалась очень быстро, одной из первых. Перевела дух и, радуясь предстоящей встрече с мужем и дочерью, не спеша отправилась в дамскую комнату привести себя в порядок. Перед зеркалом стали появляться и участницы конкурса. Замелькали наряды кислотных расцветок – девушки были похожи на ярких бабочек. Взволнованные, эмоциональные. Я уже наложила тени на одно веко, когда увидела в зеркале двух девушек в откровенно эротических костюмах. Их руки, плечи, зоны декольте были закрыты черной сетчатой вуалью. Остальная часть костюма была выполнена из черного шелка, украшеного редкими красными бантиками. На ноге – красная подвязка. Первое впечатление – так выглядят путаны на Минском шоссе, которое в Смоленске считается их местом сбора.

Решила, что костюмы приобретены в магазине «для взрослых». Продолжая наносить макияж, исподтишка разглядываю вошедших. И вдруг уловила в их разговоре название группы, в которой танцует моя дочь. Как ошпаренная выскочила в фойе вслед за девушками. Попыталась отыскать Элину. И все время думала об одном: что скажет мой пуритански воспитанный супруг, увидев дочь в такой откровенной компании? Встречаю его в фойе и с тревогой показываю на девушек в черных купальниках. Он очень медленно отводит от них взгляд и пристально смотрит на меня. Читаю в глазах Валерия много негативной информации о себе, но главное – что я плохая мать, которую давно пора лишить родительских прав за недостойное поведение дочери. Потом снова смотрит на дочь и многозначительно произносит: «Да-а-а». Я покорно стою рядом и молчу. К счастью, появился жених дочери. Его любящий взгляд, устремленный на Элину, сразу рассеял напряжение.

В зале мало народа. Без интереса и настроения смотрим невыразительные выступления, с тревогой ожидая выхода участниц в черных костюмах. И вот наша группа. Слегка толкаю мужа, давая сигнал к видеозаписи. Он словно напуган: как-то напряженно и недовольно включает запись. Стайка девушек грациозно и в то же время дерзко и свободолюбиво, в бешеном ритме начинает движение по сцене. Наше внутреннее напряжение мгновенно испаряется. Перед глазами наяды, нимфы, весталки в своей первозданной красоте и непорочности. На сцене фонтан молодой энергии, радости, ликования, счастья. Озорные, веселые, девушки просто зажигают, взрывают зал и все пространство вокруг. Костюмы на них смотрятся органично, и ясно понимаешь, что если здесь, на сцене, танцовщицы вмиг сбросят с себя одежды, красота не исчезнет, а приумножится. Их нагота окажется священной. Быстрый темп танца, четкость и аккуратность каждого движения подняли выступление девушек на небывалую высоту. Завершающий аккорд танца – легко, воздушно и изящно парят и приземляются на передней части сцены две элегантные фигуры. Они – как гимн молодости и красоте, грациозные, как две стихии, ночь и день – одна темноволосая, а вторая белокурая, наша Элина. Валерий повернулся ко мне с торжествующим видом, как будто не дочь, а он был на сцене. Одновременно в его глазах появилась высокомерная снисходительность, но я уже начала ощущать себя хорошей матерью. В глазах мужа мои моральные ценности стали возвращаться.

На следующий день я все же зашла в магазин «Клубничка», но, к своей радости, не увидела там черного костюма в сеточку. Коллектив, в котором танцевала Элина, занял второе место. Наверное, в жюри тоже были пуритане.

Валентина ЛЕОНОВА, г. Смоленск



Письма читателей комментирует психолог Ксения СБОРЩИКОВА, г. Москва

Если у вас возникли сложности в воспитании детей, они не слушаются вас или вы не можете услышать их, пишите нам по адресу: ps@toloka.com

С папой или с мамой?

Нашему сыну почти пять лет. Решили с мужем водить его в бассейн, куда сами ходим. Но как быть с раздевалкой? В женской он видит женскую наготу, в мужской – мужскую. Не знаем, какое из двух «зол» выбрать, ведь психологи говорят, что ребенку нельзя видеть родителей голыми.

Светлана, г. Москва



Для нормального развития ребенка стоит избегать двух крайностей. Первая – отсутствие всяких «покровов», когда родители регулярно появляются перед ребенком обнаженными, аргументируя это так: «Что естественно, то приемлемо». Но ребенок в процессе взросления активно усваивает не только естественные, но и социальные нормы. Если обнаженный годовалый малыш на пляже выглядит вполне органично, то пятилетний ребенок – уже нет. Родители тоже являются примером соблюдения социальных норм, в том числе и в отношении своего тела.

Вторая крайность – панический страх перед наготой, боязнь травмировать ребенка. Но есть ситуации, когда она неизбежна: в бане или в раздевалке перед бассейном, как в вашем случае. Нет ничего чудовищного в том, что ребенок увидит, как родитель переодевается, если в этом нет никакой нарочитой демонстрации наготы.

И, безусловно, с пяти лет мальчику лучше ходить в мужскую раздевалку вместе с папой.

Любознательная дочь

У меня прекрасная, активная и любознательная дочь семи лет. Сегодня мне звонит мама ее подружки, которая живет по соседству, и жалуется, что моя дочь «нарушает личностные границы». Мол, задает вопросы при встрече: «Куда идете?», «Где были?», «Куда едете?» и т.д. Фраза взрослой женщины: «Мне что, перед ней отчитываться?» Также прозвучала претензия, что дочь обратилась на «ты» к ее мужу. Мы с дочкой это проговорили, и теперь она всем взрослым говорит «вы». Вопрос в следующем: моя дочь действительно нарушает границы взрослой женщины? Буду очень благодарна за ответы.

Марина, по e-mail

Марина, очень здорово, что ваша дочь активна и любознательна, легко вступает в разговор и живо проявляет любопытство. При этом, насколько я поняла, слова мамы ее подружки звучат для вас как претензия, обвинение в том, что поведение вашей дочери должно быть иным.

Какие-то ее требования кажутся вам вполне обоснованными: ко взрослым, действительно, принято обращаться на «вы». Вы поговорили с девочкой, дочь это поняла и учла.

А какие-то претензии вызывают вопросы. Что является нарушением «личностных границ», а что – нормальным любопытством ребенка? Мне кажется, более целесообразно подумать об уместности или неуместности тех или иных вопросов, того или иного стиля поведения в различных ситуациях.

Семилетний ребенок только осваивает социальный контекст. Это вполне нормально, что девочка ориентируется в нем хуже взрослых. И многим детям, особенно активным, в этом нужна помощь. Вполне естественно, что ребенок может не знать до какого-то возраста, что ко взрослым принято обращаться иначе, чем к детям. Ведь совсем маленький ребенок обращается ко всем одинаково – на «ты». Постепенно он учится различиям и нюансам. Что-то важно объяснять напрямую.

Может быть, стоит поговорить с дочерью о том, что есть вопросы и реплики, уместные по отношению к сверстникам, но неуместные в обращении ко взрослым; подходящие для близких, но неподходящие для едва знакомых людей. В таких разговорах очень полезно приводить конкретные примеры, пояснять, с чем это связано, как ваши слова воспринимается другими людьми.

Умение чувствовать и адекватно выстраивать социальную дистанцию – очень важный коммуникативный навык. Ваша дочь, безусловно, только выиграет, если научится лучше понимать и чувствовать такие моменты.



Между старшим и младшим

«Не бойся, я тебя держу!» – говорил старший брат младшей сестренке, помогая ей освоить это мудреное искусство – катание на двухколесном велосипеде. Сестренка старалась изо всех сил. Поддерживаемая братом, она умудрялась даже весело болтать, шутить и веселиться, в то время как он, десятилетний, прикладывал все свои силы, чтобы удержать ее в равновесии.

Я наблюдала за ними и размышляла о том, как сложатся судьбы этих двух ребятишек, исходя из того, что уже заложено в их подсознании. Исходя из гендерных различий, а также ролей старшего и младшего. Между старшим и младшим ребенком в семье лежит огромная пропасть. Даже если родители говорят: «Мы их воспитываем одинаково!»

Да, мы их воспитываем одинаково, но все же при этом один старший, а другой – младший. Старший чаще слышит о том, что он «уже взрослый» и «ответственный». А младший (если, конечно, разница в возрасте не совсем минимальная) никогда не узнает, как это – быть единственным ребенком в семье. Старший чаще слышит: «Да ладно, уступи ему, он же младше!», а младший, стараясь ни в чем не уступать старшему, – это родительское, извечное, самое обидное на свете: «Ему это можно, потому что он старше тебя!»

И это не хорошо и не плохо. Это просто данность. Как обстоятельства, которые непременно как-то скажутся на их характерах, на становлении их личностей. О, как хотели бы старший с младшим по-

меняться местами, хоть на несколько часов! Поменяться, чтобы почувствовать, каково это – быть на месте своего брата или сестры.

А чтобы не ограничиваться одними философскими размышлениями, поделюсь с вами двумя очень полезными и простыми упражнениями, которые весьма эффективны в работе и просто в общении с детьми. Первое замечательное упражнение называется «поменяться местами». Детям предлагается сесть или встать рядом, а после поменяться местами, войдя в роль своего брата или сестры. Перенять его или ее манеру говорить, вести себя, отвечать на вопросы. Родителям следует при этом «подыгрывать» своим артистам, чтобы каждый ребенок почувствовал, как это – быть на месте другого. Процесс игры у детей отличается от нашего, взрослого представления об игре. Дети буквально вживаются в свои роли, проживают их. Ведь именно через игру они постигают мир, учатся. Насытившись ролью другого, они, как правило, с большим удовольствием возвращаются на свое место, а если попросить их поделиться, каково им было в чужой роли, что они чувствовали, какие плюсы и минусы есть в том, чтобы «быть братом», можно собрать ценные сведения о психологическом состоянии своего ребенка, а также разрядить некоторые негативные моменты, которые неизбежно присутствуют в семьях.

Второе чудесное упражнение, очень эффективное в детских (и не только!) коллективах, называется «Мне нравится». Участникам предлагается бросать друг другу мячик с «комплиментом», который должен начинаться со слов: «Мне нравится…» Это просто кладезь позитива, дети с охотой включаются в игру и находят друг в друге массу хороших качеств, открывают свои скрытые симпатии, учатся говорить о своих чувствах, эмоциях, очень часто проговаривают то, что давно хотелось сказать, но не было случая, либо они стеснялись это озвучить. В классе такое упражнение сплачивает учеников, поднимает самооценку, а в семьях улучшаются взаимоотношения, поднимается настроение и сглаживаются недавние конфликты или ссоры.

«Я тебя отпускаю, теперь ты сама, сама!» – предупреждает старший брат свою сестренку, усиленно крутящую педали маленькими ножками. «Все, ты сама!» – кричит он, незаметно продолжая поддерживать сиденье ее велосипеда. Голые коленки сверкают на солнце, и так жаль, если им придется «проехаться» по асфальту, если им будет больно… В какой-то момент нужно уметь отпустить. А дальше… Дальше они «сами». Но мы, родители, знаем, что всегда будем где-то рядом, будем их страховать, будем их тылом. Да и они об этом знают. Это ведь и есть – «семь Я».

Виктория САНДО,
психолог, г. Одесса

Добрая потеряшка

Очень хочется поделиться историей. В субботу утром дочка Ксюша ушла в школу, и почти сразу раздался от нее звонок: «Мама, на соседней улице лежит маленькая собака, она сильно дрожит…» Прошло минут пять в терзаниях и сомнениях. Сказала мужу, и мы, захватив одеяльце, пошли за собакой. Принесли домой, завернули в теплое. Через пару часов перестала дрожать, но ни есть, ни пить не стала. Она не была похожа на уличную дворовую собаку, и мы решили, что это потеряшка. Мне подсказали, где разместить объявление, куда сообщить. Все мои знакомые и их друзья выставили фото собаки в соцсетях. Дети после школы пошли со снимком по соседним улицам… Мы нашли хозяев собаки, но она им оказалась не нужна. Они переезжали и… просто выбросили животное на улицу. Там очень сложная семья: больной сын, мама, которая, похоже, дошла до точки.

Дома я поговорила с собакой. Сказала ей правду, все как есть! Про то, что ее бросили, но так бывает в жизни. Рассказала, что меня тоже когда-то бросил муж с маленькой дочкой. Но все обязательно будет хорошо! Я сказала ей, что мы не можем оставить ее у себя, ведь у нас две кошки, собака и трое школьников. Но мы обязательно найдем ей хороших хозяев. Она внимательно меня слушала, и я абсолютно уверена, что все понимала. Два дня она провела у нас. Это было незабываемо и очень поучительно для всех нас. Это не просто собака – это чудо: добрая, ласковая, игривая, обожающая всех вокруг. Вот он, пример безусловной любви – после такого предательства сохранить веру в людей.

Вечером следующего дня ее забрали. Честно признаюсь, я плакала. Даже у мужа глаза были на мокром месте. Новые хозяева привезли ей игрушку, но нашей девочке это было неважно, она тут же принялась ласкаться к ним. Очень надеюсь, что у нее все будет хорошо!

Почему я рассказала эту историю? Потому что раньше не очень жаловала животных. Не было у меня к ним никаких чувств. Не понимала, как их можно любить, обнимать, целовать. И вела себя соответственно. Но вот однажды, года три-четыре назад, я поняла, что так нельзя. Как можно научить своих детей любить, сострадать, заботиться? Только своим примером! Не помню, как это произошло, но в один момент осознала, что мне небезразличны эти лохматые существа. Все вокруг очень удивлялись этим переменам во мне, не могли поверить, что такое возможно.

Анна,
г. Саратов



Срочно бежать к бабушке!

Свое детство я помню плохо, к сожалению, многие события стерлись из памяти. Но был один случай, который врезался в сознание, несмотря на то, что мне было всего пять лет.

Мы с родителями проживали в доме барачного типа, в то время многие молодые семьи жили в таких домах. Ничего страшного в этом не было, ведь впереди маячила перспектива получить благоустроенную квартиру. Был обычный летний день. Дома оставались я и мама. Я слонялась по дому в ожидании любимой передачи «В гостях у сказки». И вот, наконец, на экране появилась всем известная Валентина Леонтьева. Я уселась поудобнее – и вдруг ни с того ни с сего меня как молнией ударило: «Я должна бежать к бабушке!» Почему вдруг появилась такая мысль, не могу и сейчас объяснить. Казалось бы, уже сижу, уже смотрю, а в голове мысль: «За то время, пока Валентина Михайловна будет говорить о сказке, я успею добежать, а там мы ее посмотрим вместе со Светой – моей тетей». Пулей вылетаю из комнаты, пробегаю мимо кухни и кричу маме, что буду у бабушки.

Я успела вовремя, сказку мы посмотрели. А после решили пойти ко мне. И вот, помню, идем по улице, весело смеемся, что-то обсуждаем. А навстречу незнакомая женщина. Остановилась и говорит: «Веселятся они! У вас дом сгорел...» В этот момент мимо проехала пожарная машина, и мы побежали домой. Я хоть и смутно, но помню картину, которая предстала перед глазами. Нет нашего дома и соседних домов тоже, кругом гарь и чернота. Моя мама сидит на земле и плачет, а вокруг какие-то люди. Как потом выяснилось, через полчаса после того, как я умчалась, мама пошла к колонке за водой. Пока она ее набирала, в нашем доме взорвался газовый баллон, и если бы мне не вздумалось бежать к бабушке, я бы погибла в этом доме. К счастью, обошлось без жертв. После этого происшествия рядом выстроили новенькую четырехэтажку, и все жители сгоревших бараков получили квартиры. Между тем, моя мама (а она была в тот момент на сносях) пережила серьезный стресс, видимо, по-этому мой брат родился слабослышащим.

Татьяна, по e-mail

Когда года – **не беда**

Жительница маленького городка Глухова Екатерина Шведова известна на весь мир: в своем почтенном возрасте она – постоянная участница и победительница ветеранских соревнований по легкой атлетике, чемпионатов Европы и мира. Пока «сидит» на пенсии, уже успела завоевать 178 медалей на 173 чемпионатах.

История Екатерины Федосеевны – уникальная, как и сама женщина. Родилась в декабре 1943 года. Отец вскоре был убит на фронте, а мать безуспешно пыталась устроить личную жизнь, рожая детей одного за другим. Кто бы мог подумать, что крохотная и слабенькая девочка не только переживет голод, холод и войну, но и станет гордостью всей страны? В семь лет пошла в школу, и в любую погоду ежедневно шагала пешком туда и обратно по десять километров. Затем выучилась на электрика и до самой пенсии лазила по столбам наравне с коллегами-мужчинами. А выйдя на заслуженный отдых, решила: спокойная пенсия – не для нее!

Неуемной энергии нужен был выход, и она его нашла. В 60 лет активная глуховчанка пробежала свои первые 10 километров на местных соревнованиях. И победила. С тех пор выступает в легкоатлетическом троеборье: бег на дистанцию 60 метров, прыжки в высоту и толкание ядра весом 4 кг. Также – бег на длинные дистанции. Екатерина Федосеевна в ходе нашей беседы вспоминает смешные ситуации. Например, когда перед толканием ядра выстроились участницы, она встала в самый конец шеренги и ловила на себе не просто косые взгляды, а откровенные ухмылки соперниц. Потому что все они – крупногабаритные барышни-силачки, настоящие толкательницы. А Шведова, с ее весом 45 кг, выглядела на их фоне как ребенок, который пришел сюда просто посмотреть. И вот этот костлявый воробышек как толкнул ядро… И всех победил!

Екатерина Федосеевна живет на скромную пенсию, экономит на всем и ничуть от этого не страдает. На старт в Европе выходила в кроссовках из секонд-хэнда, в то время как соперники выставляли на черту ноги в дорогой брендовой обуви. И футболочка у Кати выцветшая и поношенная. Но она в своей неприглядной одежде – бессменный победитель. За участие в соревнованиях нужно платить, да и на дорогу нужны средства. Как правило, Шведова всегда добирается до



нужного города или даже страны на перекладных или автостопом с кучей пересадок. Например, в январе прошлого года пенсионерка с рюкзачком съездила на попутках в Беларусь и обратно, пополнив свою копилку достижений медалями. А вот чтобы попасть на чемпионат Европы, который проходил в трех разных странах, и нужен был авиаперелет, возникла проблема: самолет ведь взмахом руки не остановишь! Но Шведова не унывала, а нашла выход: целое лето вкалывала на виноградниках Одессы, чтобы заработать денег. Молодежь валилась на плантациях с ног, а 76-летняя пенсионерка держалась.

Сейчас Екатерине Шведовой – 78, и впереди у нее куча спортивных планов. «Уйти из спорта – это значит уйти из жизни», – говорит героиня, подкачивая колесо велосипеда, на котором уже спустя пару мгновений вихрем промчит мимо восседающих на лавках у подъезда соседушек. Катя поехала на тренировку – прыжковой ямы в Глухове нет, поэтому оттачивает мастерство в канавах. Стадион закрыт на карантин, поэтому бегает по пыльной проселочной дороге. А к плаванию готовится в открытом водоеме. С ранней весны.

Интересуемся, когда же она успевает еду себе готовить. Ответ обескураживает: у Кати кухни нет. Считает, что человеку для энергии и здоровья достаточно овсянки, залитой кипятком, творога, орехов, зелени, овощей и чистой воды. Супа может поесть в столовой, если захочет. Некогда ей заморачиваться с готовкой – нужно тренироваться! На днях Шведова вернулась с чемпионата Украины, где стала абсолютной чемпионкой по легкоатлетическому троеборью: бегу, прыжкам и толканию ядра. Завоевала три золотые медали, но попросила жюри обменять на серебро и бронзу. «Они лучше смотрятся на стене, чем сплошные «единички», – говорит героиня.

Оксана КОВАЛЕВА, Сумская обл.
Фото из архива Екатерины Шведовой



На вопросы читателей отвечает Наталья СУРКОВА, г. Тольятти

Если вы не можете найти понимание в коллективе, а новую работу искать страшно, пишите нам по адресу: ps@toloka.com

Любимая работа

В своей профессии я уже больше десяти лет. На сегодняшний день имею небольшую парикмахерскую студию, где работают три мастера. Сама тоже тут тружусь. Работу свою люблю, клиенты всегда уходят довольные. Но подводит здоровье: болит спина, грудной и поясничный отделы, всю левую сторону тела спазмирует, ноги после рабочего дня «отваливаются». Обошла всех врачей, лечусь, иногда становится легче, но ненадолго. Жалко оставлять клиентов, мне будет недоставать положительных эмоций, которые тут получаю. Если сидеть дома, на хлеб с маслом хватит, но хочется большего. Каждый день думаю, что же делать, но не могу принять решение. Буду очень рада советам.

Жанна, по e-mail

Жанна, к сожалению, любая работа накладывает свой отпечаток. И любимая тоже. Из-за этого кто-то даже меняет профессию. Но в вашем случае есть два сильных мотива сохранить работу – это удовольствие и деньги. Вам нужно немного перестроить область профессиональной самореализации. Опираясь на ощущения и самочувствие, определите, какая нагрузка для вас допустима, чтобы ноги к вечеру были «при вас». Определите точное время занятости – сколько дней в неделю, по сколько часов? Сколько клиентов вы можете взять, и каких? Оставьте себе в жизни эту радость. Если хочется сохранить прибыль, подумайте о расширении бизнеса. Кого еще вы можете взять в команду, как увеличить поток клиентов и доход студии за счет привлечения новых сотрудников и делегирования обязанностей? Возможно, вы займетесь обучением и передачей опыта молодым специалистам.

Кроме этого, начните заниматься спортом или оздоровительными процедурами на регулярной основе: йога, силовые упражнения или ЛФК, физиопроцедуры или массаж – что посоветует врач. Это тоже будет вложением в вашу профессиональную реализацию, ведь, заботясь о здоровье, вы сохраните возможность заниматься любимым делом. Уделите достаточно времени своему восстановлению.

Кто обзывается...

Случайно услышала, как на работе коллеги называют меня за глаза Плаксой (моя фамилия – Плаксина). Они не знают, что я в курсе происходящего, в моем присутствии ничего такого не говорят. Стало почему-то обидно и неприятно. Теперь не знаю, как поступить. Сказать им об этом, или сделать вид, что ничего не произошло? По натуре я очень мнительный человек, теперь постоянно об этом думаю. Как люди, которые улыбаются в лицо, за спиной могут говорить неприятные вещи? Что бы вы сделали на моем месте?

Маша, по e-mail



Узнавать о себе что-то негативное всегда неприятно. Но люди часто обсуждают других за глаза – это, в общем-то, обычное дело. Конечно, контролировать разговоры в свое отсутствие вы не сможете. Но если вам будет легче от прояснения ситуации, то стоит поговорить с кем-то из коллег. Не нужно собирать всех. Выберите кого-то, кому больше доверяете, кто, как вы считаете, не будет распространять сплетни и перевирать ваши слова.

Не предъявляйте претензии, а именно поговорите. Возможно, коллеги ничего плохого не имели в виду, называя вас Плаксой. Кроме того, вас обидело не само слово, а то, что вы из-за него подумали, что к вам плохо относятся. Проверьте свои догадки, осторожно поговорив с кем-то. Скорее всего, ваши обиды рассеются, и вы вместе посмеетесь над этой неловкой ситуацией. Можете просто попросить, чтобы вас так не называли.

Главное, что вам нужно сделать – это успокоиться. Не будьте себе критиком и палачом. Укрощайте свою мнительность. Не спешите находить подтверждения своим «минусам». Люди на самом деле мало думают о других – каждый занят собой. Научитесь жить с мыслью: «Со мной все в порядке, я хорошая», и мимолетные обиды не будут мешать вашему спокойствию. В конце концов, какая разница, что говорят люди, которые не являются для вас близкими и от чьего мнения не зависит ваше благополучие? Не преувеличивайте значение их слов.



Дружба на рабочем месте

Работаю в небольшом коллективе, где большинство сотрудников – женщины самого разного возраста. Есть те, кто дружит – активно общаются на работе и вне ее, обсуждают домашние проблемы.

На мой взгляд, для рабочего процесса близкая дружба – это помеха, когда как приятельские, приязненные отношения вполне уместны. Я принципиально не сближаюсь ни с кем до степени панибратства. Не люблю обсуждать домашние проблемы, тем более серьезные, например, конфликты с мужем, финансовые вопросы и тому подобное. Знаю, что многие коллеги считаю меня холодным и жестким человеком – пусть. Так легче отстаивать личные границы, никто не садится тебе на шею, пытаясь взвалить на тебя свою работу, а такие случаи нередки, когда кто-то пашет за себя и «за того парня». И нет просьб из разряда: «Ну ты же моя подруга, помоги». Когда начинаются подобные разговоры, я сразу всех ставлю в известность, что у меня – как в песне: «Нет друзей и нет врагов».

Конечно, я не бесчувственный человек, совсем не против изредка пообщаться в неформальной обстановке. Могу и посочувствовать, и помочь, но все это за рамками рабочего процесса. Такие же отношения у меня и с родственниками. Так получилось, что сейчас я вынуждена работать вместе с мужем. Так вот, сразу всех предупредила, что муж он мне дома, а на работе – сотрудник. Благо, у нас с ним разные сферы, мы почти не взаимодействуем.

Мою точку зрения разделяют совсем немногие. И я стала задумываться: возможно, действительно, проблема во мне? В силу разных обстоятельств я очень недоверчива и холодна к людям. Но, с другой стороны, знаю, что так складывается по жизни (и не только у нас в коллективе), что помогают и жалеют слабеньких, которые пользуются добротой других и не хотят напрягаться. А сильные, мол, сами справятся. Я сталкивалась с этим уже не раз. Помогать мне хотели единицы, остальным проще было прикинуться неумехами. Так зачем мне тогда такая дружба в ущерб себе?

Знаю, что в коллективе ко мне относятся хорошо. Некоторые хотели бы подружиться, но меня не оставляет чувство, что будут использовать. Возможно, у кого-то есть положительный опыт в этом вопросе, и я не совсем права?

Марина,
г. Ленинск-Кузнецкий

Есть ли у нас план?

Хочу поделиться советами с автором письма «Мечты о любимой работе» из мартовского номера. Алла, прежде всего ответьте себе на вопрос – вам нравится ваша сфера деятельности, или вы полностью хотите сменить профессию? Исходя из этого и разрабатывайте план действий.

Я думаю, вы не уходите с работы, которая вам не нравится, по трем причинам:

1. У вас нет четкого плана, куда идти и что делать. Не бросайте нынешнюю работу сразу, вам сейчас нужна надежная почва под ногами. А вот по вечерам начинайте просматривать новые вакансии, рассылайте резюме. Если же хотите полностью сменить сферу деятельности – запишитесь на какие-либо вечерние или субботние курсы. Если график не позволяет – найдите обучающие тренинги в интернете.

2. Вы боитесь, что у вас не получится, опасаетесь потерять стабильность и источник заработка, который у вас есть сейчас. Не бойтесь! Новые возможности – кругом. Так, одна моя подруга, когда я ее спросила, чем она хочет заниматься, ответила, что мечтает путешествовать. «Тогда, – сказала я, – найди работу с командировками, устройся менеджером по продажам в туристическое бюро, начни путешествовать сама и заведи свой блог, в конце концов». В ответ на мой радостный призыв на меня посыпалось: «Какие путешествия, кто меня возьмет, я не умею, с моим-то возрастом, надо английский знать...» Алла, поищите в себе возможные ограничивающие убеждения и выпишите их на бумагу. А потом напишите, почему это не так. Вокруг полно положительных примеров. Все ограничения – лишь в нашей голове.

3. У вас нет сил. Какое там новое дело, когда энергия на нуле. Физическая энергия восстанавливается через прогулки, зарядку, теплую ванну с аромамаслами, вкусную еду, уход за собой, чай с ромашкой, крепкий и здоровый сон. Эмоциональная энергия восстанавливается через любые положительные эмоции, юмор, добрые дела, общение с друзьями, хобби, чтение книг, просмотр кинофильмов. Для повышения уверенности в себе повторяйте, как волшебную мантру, такое утверждение: «Я профессионал, отлично выполняю свою работу, я редкий бриллиант!» Или придумайте что-то свое, здесь важно использование красивого образа-метафоры. Я вот представила вас в качестве драгоценного камня со множеством граней – положительных черт личности и талантов.

Юлия СВИРИДОВА,
по e-mail



Лучший комплимент

К сорока годам я стала считать себя доисторическим персонажем. Недавно родила дочку и, гуляя с ней, начала общаться с другими молодыми мамочками. И с удивлением обнаружила, что не понимаю значения многих слов и выражений. А некоторые и вовсе не хочу принимать. Часто обращалась к молодым подругам за разъяснением тех или иных слов. Например, разгадывая детский кроссворд, теребила знакомую: что такое бандана? Не поняла, зачем это слово в кроссворде, когда есть более близкие и понятные: косынка, платок.

Когда-то, еще учась в институте, не захотела встречаться с молодым человеком – не нравилась его речь, в которой часто звучали слова «ништяк», «по чесноку», «вышка», «степуха». Кроме всяких искаженных и новомодных словечек, не терплю до сих пор откровенно неграмотную речь. В молодости письмо одного из кавалеров, написанное с грамматическими ошибками, решило судьбу наших отношений. А выражение «классная тачка» заставило меня внутренне содрогнуться. Классным для меня мог быть только журнал, дневник, час. Со школьных лет для людей моего поколения другого значения этого слова не существовало. Муж мой – такой же «архаичный», и в общении мы практически не использовали новомодные выражения.

И вот однажды возвращалась я с выставки картин. Настроение было великолепное. Не спеша пересекая главную городскую площадь, увидела

пункт проката веломобилей. Всегда с завистью смотрела на это новомодное чудо техники. Низкие, яркие, движущиеся по принципу велосипеда, они были рассчитаны на экипажи из двух человек. Три «двойки» уже разъезжали по площади. Мне безумно захотелось прокатиться, но было не с кем. Я просто стояла и наблюдала за весельем катающихся. Невдалеке от меня остановились два молодых человека и девушка. Один из юношей стал уговаривать девушку прокатиться. Она категорично отказывалась. Продолжая живописать, как это весело, молодой человек начал сердиться. Второй равнодушно смотрел на них. Не люблю, когда рядом кому-то некомфортно, и потому сказала девушке: «Да соглашайтесь уже. Эх, если бы мне предлагали...» Юноша быстро повернулся ко мне: «А вы прокатитесь со мной». Я, сразу почувствовав себя лет на «дцать» моложе, задорно выкрикнула: «С удовольствием!»

И вот мы уже рассекаем по площади, совершая крутые виражи на поворотах. Как это весело! Оба начинаем хохотать и, работая одновременно четырьмя педалями, пытаемся набрать максимальную скорость. В этом водовороте веселья пытаюсь вспомнить, когда же я столько смеялась. Боковым зрением замечаю, что на площадь подтягиваются зрители. Подумала, что неприлично громко смеюсь, и потому все смотрят на наш тандем, явно не замечая еще два экипажа. От этого становится еще веселее. Мы катаемся долго, до невыносимой усталости в ногах. Но совсем не хочется останавливаться. Показалось, что мой возраст приблизился к возрасту молодого человека, потому что он начал общаться со мной как со сверстницей. Уровень моего счастья просто зашкаливал! Я уже с трудом сдерживала восторг от происходящего, не утруждая себя самоконтролем.

Совсем изнуренные длительной ездой, с сожалением останавливаемся возле владельца веломобилей. Он улыбается, почти смеется, глядя на нас. По количеству зрителей чувствую себя живой рекламой его бизнеса. Подходим к друзьям юноши, которые заинтересованно наблюдали за происходящим. Молодой человек, восхищенно глядя на меня, с восторгом произносит: «А вы классная тетка!» Я ухожу окрыленная и чувствую, как троица провожает меня взглядами.

Дома рассказываю обо всем мужу. Он лукаво улыбается и произносит задумчиво обычное: «Да-а-а-а». Значит, опять от удивления не находит слов. Чтобы уж совсем не шокировать супруга, умолчала кое о чем. И зачем ему знать, что, уходя от молодежной компаниии, я быстро обернулась, показав девушке язык, и услышала оглушительный хохот. Это видели все остальные зрители. А комплимент «классная тетка» стал для меня лучшим в жизни.

Валентина ЛЕОНОВА,
г. Смоленск

Красивая фамилия



– Мой младший брат женился рано, – начала свой рассказ подруга. – Это была любовь с первого взгляда. Какими счастливыми были молодожены! Сразу стали мечтать о ребенке. Но Бог не подарил им большое маленькое чудо. Они ходили по врачам, проверялись, лечились. Оказалось, что брат не может иметь детей. Он предложил усыновить мальчика, но Юля отказалась: «Хочу иметь своего ребенка». Через некоторое время развелись. Брат тяжело переносил разлуку с любимой, не мог смириться с ее решением расстаться. Долго переживал. И, видимо, зарекся больше не жениться...

Подруга помолчала, а затем продолжила:

– Недавно Виталий пришел к нам в гости. Я сразу заметила перемену в его поведении: обычно спокойный и молчаливый, он был разговорчив, много шутил. Я обрадовалась: наконец увидела его веселым. Не сдержалась и спросила: «Братик, ты, наверное, влюбился?» – «Я – однолюб. Но причина для радости есть. Случайно (а может, неслучайно!) встретил Юлю. Разговорились. Узнал, что она вышла замуж, но оставила мою фамилию». И брат поведал маленький секрет: когда они женились, Юля пошутила, что выходит замуж из-за красивой фамилии супруга и никогда ее не изменит. «Сдержала слово! – радостно воскликнул Виталий. – Но со вторым мужем не получилось создать настоящую семью – стал поднимать на нее руку. Ушла к родителям, будучи беременной. Когда родился сын, записала его на свою фамилию, а отчество дала... мое! Не смогла поступить иначе – сказала, что ребенок похож на меня. Может, опять пошутила?» Я хотела высказать свое мнение, но брат перевел тему разговора. И я осталась наедине со своими размышлениями и предположениями.

Подруга снова помолчала, затем задумчиво произнесла: «Слышала, что когда женщина выходит замуж, но любит другого человека, то порой случается, что ребенок похож не на родного отца, а на того, к кому у нее чувства. Как думаешь, это правда?» Я пожала плечами. А подруга с надеждой в голосе продолжила: «Хочу, чтобы брат вновь стал счастливым, и они были вместе».

Людмила, по e-mail

Цветочные рецепты

Представляете, некоторые дамы не любят, когда им дарят цветы! Кто-то – из практических соображений, а некоторые усматривают здесь нарушение принципов гендерного равенства. Отрицание букетов становится нынче модной тенденцией. А я отстаю и не соответствую. К счастью, не я одна! Решила вникнуть в этот тонкий вопрос – цветы в подарок.

Первый «настоящий букет» подарил мне папа. Пять лет – пять роз, и каких! Все они были разного цвета, как сейчас помню: лимонная, белая, розовая, красная и фиолетовая. Но мало того – они были еще и разного размера: и стебли разной длины, и бутоны разного «калибра». Сколько лет пролетело, а я все пытаюсь разгадать папино скрытое послание. Может, это означало: «Жизнь прекрасна, дочка!», или «Не бойся меняться!», или «Я люблю тебя и готов подарить все чудеса мира!» Маленькая девочка тогда приняла этот дар как должное. А сейчас я, взрослая папина дочка, говорю: «Спасибо тебе, папа!» Никогда ведь не поздно, правда? Добрые искренние чувства – вне времени.

Кстати, об искренности. Я слышала, многие жалуются на «дежурность» преподносимых букетов. Мол, подарил, потому что «надо». Вообще, между нами, девочками, недовольства по «цветочному поводу» возникает предостаточно! Мне удалось собрать самые частые дамские претензии: не те цветы; цветы те, но не того цвета; слишком простой букет; слишком навороченный букет; подарил, но без настроения; подарил, но я была без настроения, поэтому зря надеялся… Знакомо? Простите меня, подруги! Не слишком ли много ворчания и критики? Обижаемся, требуем! А «они» – вечно должны и виноваты. Неуместная ассоциация возникает: взыскатель – должник. И это, как ни странно, по такому прекрасному поводу для радости.

Знаю пару, когда он на заре знакомства преподнес ей в день рождения три самодельных тюльпанчика-оригами. Она восхитилась оригинальностью. Они счастливы вместе десять лет, и много потом было пышных букетов, а помнят этот – первый.

Мой муж дарит мне букеты и к праздникам, и без повода. Иногда не дарит – и не потому, что «забыл». Просто не дарит. А я, знаете, и не сержусь, а благодарна ему за это – с детства люблю разнообразие, иначе скучно! Зато бывает и так: возвращаясь из магазина, он вдруг в стихийном порыве отломит ма-аленькую веточку с сиреневого или розового куста. Простите, бабушки у подъездов – это он не из хулиганских, а из романтических побуждений! И такая волна радости обнимает меня каждый раз! И не понять, чему больше радуюсь: свежести цветка или искреннему порыву мужа, его внезапному мальчишеству…

Виктория, г. Воронеж

Праздник души

Недавно подруга спросила, что я планирую делать на Пасху. Меня немного огорошил вопрос – как-то буднично он прозвучал. Как будто Пасха – это очередной выходной, только нужно печь куличи и красить яйца. Но дело ведь не в количестве приготовленных куличей и мастерстве окрашивания яиц. Для верующих людей это праздник, которого они ждут весь год! Это праздник души, веры в спасение, милости Божией. А перед Пасхой идет Великий пост. И многие воспринимают его как аналог диете. Часто слышу от знакомых: «Я пощусь». Начинаю узнавать подробности – и в ответ: «Нужно привести себя в форму». В физическую форму! А пост – это же не о теле. Хотя и о теле тоже: укрощая его, мы тренируем дух. Но для чего?..

Пока думала об этом, взгляд упал на тонкую книжицу, до которой никак не доходили руки, – «Запечатленный ангел». Помню, при покупке меня заворожило название. А написал эту гениальную повесть Николай Семенович Лесков, «самый русский из наших писателей», по выражению Льва Толстого. Печально, что из-за неприятия революционных идей этот автор, знавший «русского человека в самую его глубь», великолепный знаток великорусского языка при жизни подвергался травле, был отодвинут на второй план. Хотя в писательской среде того времени его ценили высоко.

Читая книгу «Запечатленный ангел», я поразилась, насколько подробно в ней описан процесс писания икон. Оказывается, повесть стала результатом интереса автора к иконописи, которая в то время находилась в упадке и поддерживалась лишь в старообрядческой среде. Достоевский, современник Лескова, так описал содержание повести: «Это повесть... о том, как... раскольники, человек сто пятьдесят, целою артелью перешли в православие вследствие чуда...». Кстати, у этих двух великих «инженеров душ человеческих» были «трудные и неровные взаимоотношения», они расходились во многих вопросах. Но, как кто-то сказал, «из хороших писателей сервиза не составишь».

А чудо заключалось в следующем. У старообрядцев самой почитаемой была икона ангела-хранителя. И однажды чиновник изъял все иконы, а на ангела со злости еще и поставил сургучную печать. Старообрядцы решили подменить икону копией, для чего нашли изографа, который изобразил подделку. Потом на ней англи-



чанка поставила печать, которая в момент подмены сошла. Старообрядцы сочли это чудом и примкнули к господствующей церкви. Как потом оказалось, чудо «случилось самым обыкновенным манером»: англичанка «не дерзнула ангельский лик портить, а сделала печать на бумажке и подвела ее под края оклада». Когда икону несли, бумажка и выпала.

Лескова осуждали за такой «немотивированный конец повести». Честно говоря, когда я ее читала, то тоже ждала в конце чуда. Наверное, это присуще нашей русской культуре. Конечно, много смыслов заложил в книгу Лесков, но при этом он не судит никого из своих героев, а дает читателю шанс увидеть то, что он готов в данный момент увидеть: «...всяк как верит, так и да судит, а для нас все равно, какими путями Господь человека взыщет и из какого сосуда напоит, лишь бы взыскал...».

Да, можно согласиться с Достоевским, что это повесть о том, как старообрядцы перешли в православие. Но великая классическая литература – она на то и великая, настоящая, что живет вне времени. Читая книгу «Запечатленный ангел» спустя 200 лет, невозможно остаться равнодушным. Она несет непоколебимые временем смыслы. По сути, абсолютно неважно, сколько куличей ты испечешь на Пасху, да и вообще, будешь ли это делать. Ходишь ли ты в церковь или молишься в маршрутке. Да, в церкви есть свои правила, которые, возможно, многих отпугивают, но в любой системе, на мой взгляд, главным должен быть Человек. Иначе она обречена. А ангел... Да, бумажный сошел. И человеческая оболочка тоже со временем истлевает. Поэтому и призывает нас лесковский Бог заботиться больше о душе, а не о теле. «Ангел тих, ангел кроток, во что ему повелит Господь, он в то и одеется; что ему укажет, то он сотворит. Вот ангел! Он в душе человечьей живет, суемудрием запечатлен, но любовь сокрушит печать...»

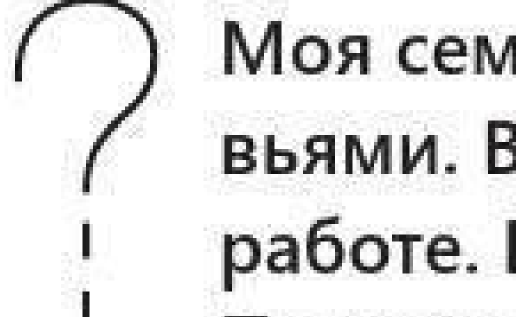
Ирина, г. Воронеж



На вопросы читателей отвечает психолог Вероника БАТЧЕНКО, г. Киев

Если одолевают проблемы, которые мешают радоваться жизни, пишите нам по адресу: ps@toloka.com

Бегом от поварешек



Моя семья – муж и двое маленьких детей. Супруг работает, я – дома с сыновьями. Все домашнее хозяйство на мне, муж не помогает, так как устает на работе. В последнее время заметила, что совсем пропало желание готовить. Подхожу к плите – и хочется бежать из кухни. Не понимаю, что происходит... Отказаться от стряпни даже на время никак не получится, ведь надо и детям варить, и супруга кормить. Муж «подливает масла в огонь»: женщина должна готовить! Помогите решить мою внутреннюю проблему.

Елена, по e-mail

Забота о двух маленьких детях и ежедневная домашняя работа истощают. Однообразие и бесконечное количество бытовых задач могут вводить в уныние и вызывать внутренний протест, например такой, как нежелание готовить. «Хочется бежать из кухни» – знакомая история для женщин, оказавшихся «взаперти».

Естественно, кормить семью необходимо. Но не менее важно позаботиться о себе и о своем здоровье (психическом и физическом). Найдите способы себя разгрузить. Договоритесь с подругой/родственницей/мужем о ежедневном «получасе для себя». Пусть они побудут с детьми это время, а вы сможете позаботиться о себе: выпить чаю в тишине, почитать журнал или книгу, порисовать, принять ванну, выйти из дома и прогуляться в одиночестве, оставив на время все домашние хлопоты. Психике нужна перезагрузка – иначе она перегорит.

Пересмотрите семейное меню. Как можно его упростить? Готовить простые блюда, сделать большую кастрюлю борща на несколько дней, а в выходной, пока муж играет с детьми, налепить котлет впрок и заморозить... Поговорите с мужем – возможно, он согласится 1-2 раза в неделю приглашать помощницу по дому. В квартире будет порядок, а у вас появится ресурс на полноценное общение с детьми и мужем.

Не так важно, какие пути решения вы найдете, чтобы признать свою усталость и дать себе право отдыхать без чувства вины. В случае с домашней и материнской работой невозможно отложить отдых на время, когда закончатся задачи. Они не заканчиваются – все время поступают новые. Поэтому отдых и восстановление сил – это ваша обязательная ежедневная задача.

Искать болезни

?

На протяжении трех лет страдаю ипохондрией. Гуглю любое пятнышко, любую родинку. Шишечки или какие-то выпуклости на теле – вообще истерика. Больше всего от этого страдают моя нервная система и фигура, потому что из-за стресса и недосыпа начинаю объедаться и набирать вес. На учебе сосредоточиться вообще не могу, все время думаю о болячках. Недавно под зубом обнаружила нарост, твердый, как кость. Само собой, погуглила. Теперь не покидает мысль, что это какая-то страшная злокачественная опухоль. Прошу, подскажите, как справиться с тревогами?

Лариса, г. Мукачево

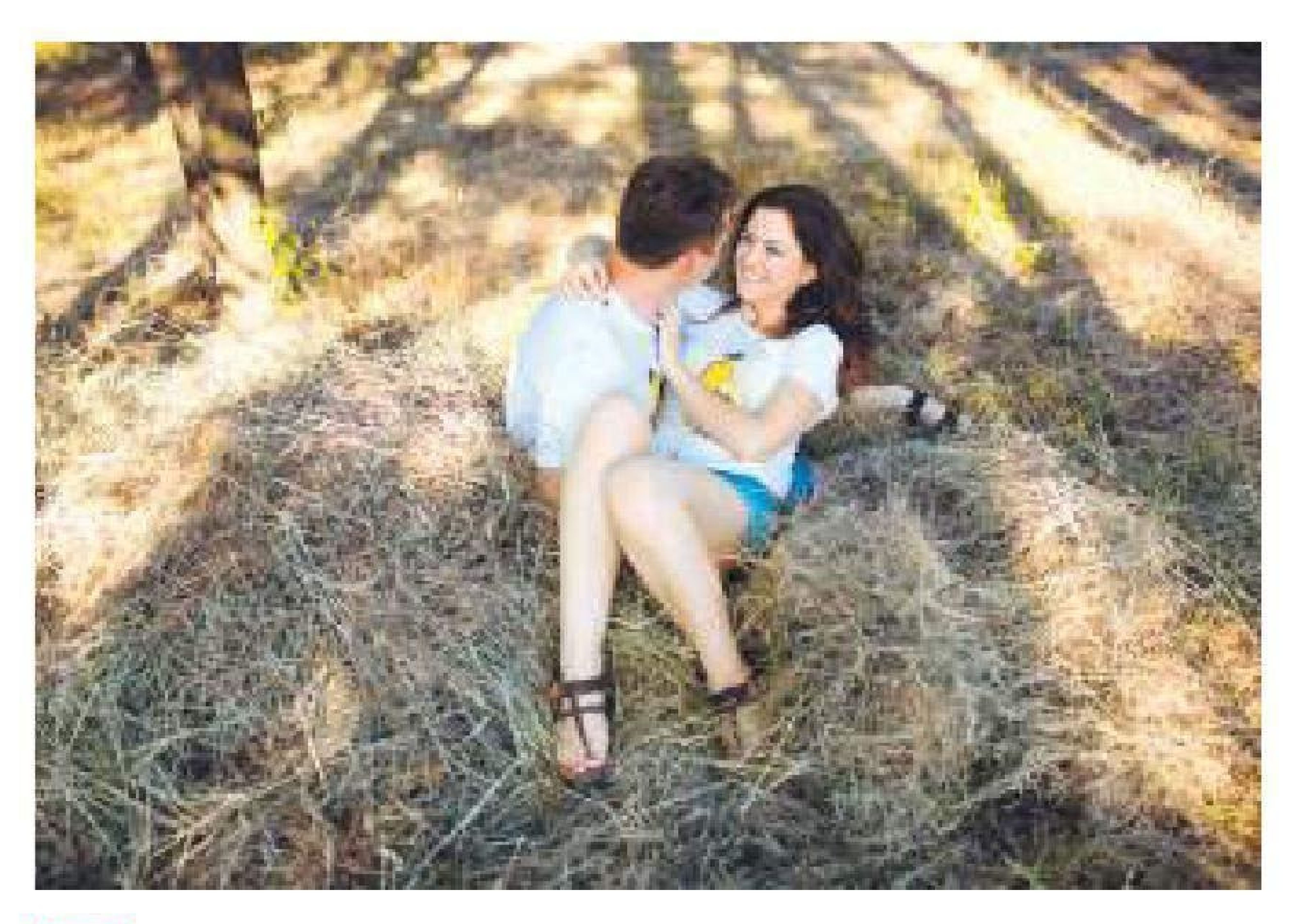
Первый вопрос, который возникает при прочтении письма: «Что случилось три года назад?» В какой момент появилась эта тревога? Видимо, процесс запустила какая-то ситуация. За ипохондрией скрывается страх за свою жизнь и здоровье. Возможно, вы или ваши близкие пережили опасную операцию, серьезную болезнь, или кто-то умер. Также, возможно, вы достигли того возраста, в котором кто-то из ваших старших родственников сильно пострадал. Если подобные ситуации были – очень важно обратиться к специалисту и пройти курс психотерапии, чтобы контейнировать чувства и проработать ситуацию, отделив истинное от ложного и прояснить зоны ответственности.

Второй важный момент – перестаньте гуглить симптомы. Если беспокоит здоровье – обратитесь к врачу, которому доверяете, пройдите обследование и держите фокус на фактах, а не на домыслах. Если симптомы не подтверждаются, а тревожные мысли сохраняются и настолько сильны, что ведут к нарушению привычного образа жизни, сна и аппетита – стоит обратиться к психиатру за дифференциальной диагностикой.

Естественно, что недостаток сна ведет к повышению аппетита. Организм чувствует слабость от недосыпа и пытается покрыть недостаток энергии



повышением калорийности рациона. Также ощущение полного желудка дает инстинктивное ощущение безопасности и покоя, заглушая тревогу. Но все это имеет краткосрочный эффект, тревога возвращается, и получается замкнутый круг. Необходимо в первую очередь работать с психикой.



Жена с сеновала

Часто читаю ваши статьи, и заметил, что в основном пишут женщины. Но в жизни мужчин тоже много ситуаций, о которых стоит задуматься и которые хочется переосмыслить. Я часто поступал по велению инстинктов и не задумывался об этом, считал, что это правильно. А теперь, оглядываясь назад, понимаю, что был неправ в главном: не тех женщин выбирал, не на то обращал внимание.

Я рос в обычной советской семье, отец был кормильцем, пропадал на работе. Мать растила детей, создавала уют, пекла пироги и, конечно, работала, как все советские женщины. Моя жизнь складывалась, как у большинства парней: садик, школа, техникум, армия. После армии встал вопрос о женитьбе. Я думал, что все девушки, как и моя мама, выйдя замуж, будут мечтать о детях, любить мужа и заботиться о нем, хранить верность семье. Поэтому видел свою задачу в том, чтобы выбрать девушку покрасивее, с фигурой как гитара, сексуальную и привлекательную. Меня не интересовали ни умственные способности будущей избранницы, ни ее семья. «Все сложится само собой», – думал я.

Сестра меня познакомила с подружкой-студенткой Ларисой. Хороша была Лариса – кровь с молоком! И умница, и красавица, но больно строгая: обниматься – да, целоваться – да, а секс – только после свадьбы. Это меня задело: хо-

телось безудержной страсти, а тут жди до свадьбы. И я не дождался. У дедушки в деревне встретил красавицу Катерину. Посиделки, танцы, шутки, смех, провожания, и на сеновале Катерина не отказала мне. А раз так все сложилось, то надо жениться, я же порядочный парень! Никто не заставлял, так было принято. И поженились, и сына родили, и квартиру получили.

Только спустя несколько лет я понял, что Катя не похожа на мою маму. Да, она готовила и убирала, но театры, книги, выставки и другой культурный досуг ее не интересовали. «Да ладно, – думал я, – не это главное в жизни». А потом Катя стала заглядываться на других мужчин. «Ну ничего, – утешал я себя, – это все злые языки. У нас семья, сын». Но когда меня послали в длительную командировку, Катя закрутила такой «громкий» роман с начальником, что только ленивый не обсуждал его в нашей организации. После семи месяцев отсутствия вернулся я домой к жене и сыну, а Катюша – в больнице на аборте. Ее «лучшие подружки» мне все в подробностях рассказали. Пришлось и развестись, и с работы уволиться. Тут я и вспомнил, что в родной деревне про родственников Кати нехорошая молва ходила, мол, гулящие бабы в этой семье.

Но самое худшее, что вырос наш с Катей сын копией деда, Катиного отца. И не только внешне, а и по нежеланию работать и большому желанию пить. Тут многие начнут меня обвинять – мол, развелся, оставил ребенка без отца, а теперь ищешь виноватых. Согласен, с себя ответственности не снимаю. Но ведь не все дети разведенных родителей вырастают алкоголиками и тунеядцами. Сколько раз я пытался помочь сыну! Беседовал по душам, находил работу, давал деньги, погашал долги. Все напрасно. Сыну давно за сорок, а желание работать и зарабатывать не появилось. Смотрю на него – и вижу бывшего тестя, которого много лет перевоспитывали всем колхозом, брали на поруки. Теперь с алкоголиками никто не носится. Они не нужны на производстве и неинтересны работодателям. Мой сын – моя проблема и мой тяжкий крест, который несу до сих пор и буду нести до конца дней. Оглядываясь назад, жалею только об одном: что в юности выбирал женщин не по уму и воспитанию, а по фигуре. Стройная фигура и красивое личико к семидесяти годам исчезают бесследно, а ум, доброта, хорошее воспитание, здоровая генетика – это то, что остается навсегда. Смотрите, парни, в оба глаза, кого выбираете в жены и от кого хотите иметь детей! Жену можно сменить, а дети – это навсегда. Жаль, нас не учили выбирать спутников жизни. Безусловно, кому-то повезло с женой, а мне – не очень. Эх! Если бы сейчас мне сбросить лет 40, искал бы жену не на сеновале, а у дверей МГУ, и обязательно смотрел бы на ее семью.

Игорь Николаевич, г. Москва

«Без детей — никуда»

Актриса и мама четверых детей Екатерина КОПАНОВА призналась нам, как успевает делать 355 дел за день.

– Тема нашего номера: найти энергию в себе. Откуда вы ее черпаете?

Е.К.: Во мне присутствует большое количество энергии. У некоторых людей нет столько, а у меня очень быстрый внутренний ритм. Еще меня очень спасает чувство юмора, без этого, мне кажется, не прожила бы. Шучу я практически всегда! Еще обладаю способностью саму себя мотивировать. Например, у старшей дочки сейчас 10 кружков, у младших – по пять. Конечно, все это непросто. Но когда я вижу во время наших путешествий, как они общаются на английском с местными жителями, чувствую невероятный прилив энергии и готова их водить на английский хоть каждый день. У меня и у самой большое желание реализовываться в разных сферах.

– В одном из интервью вы рассказывали, что тоже учите английский.

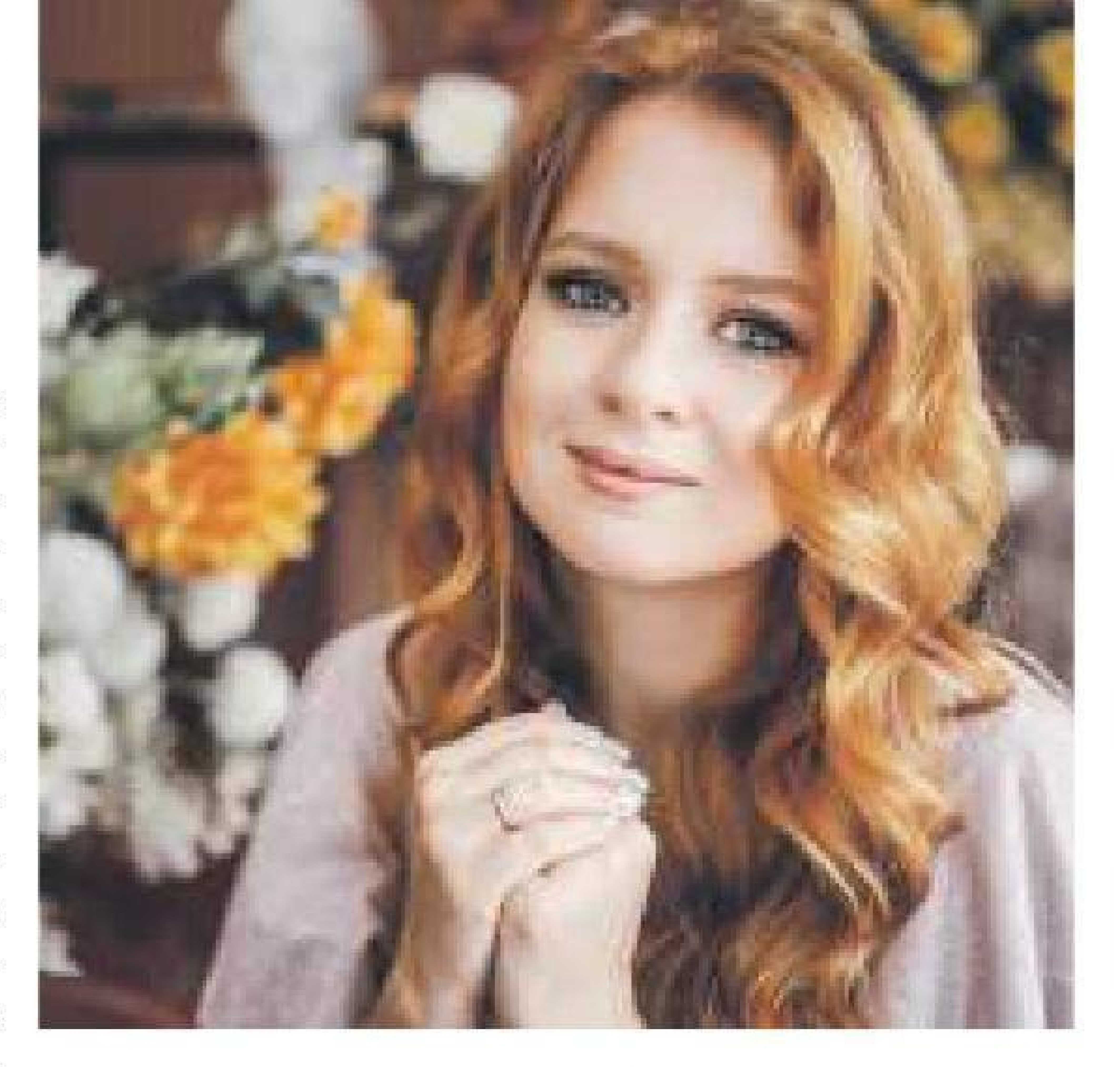
Е.К.: И испанский! А еще хочу начать осваивать немецкий. Это занимает не так много времени и сил, как может показаться. Если дети дома, а не в школе или детском саду, то занимаются чем-то своим, стараются не отвлекать. Например, играют по очереди в шахматы. Они все ходят на шахматный кружок. Федя, которому всего четыре с половиной года, и меня научил правилам. Как-то наш папа предложил ему поиграть, думая, что он умеет только переставлять фигуры на доске. А сын начал подсказывать ему: «Ты здесь можешь меня убить».

– Ваш супруг такой же энергичный, как и вы?

Е.К.: Нередко у меня силы заканчиваются часов в десять вечера. Бывает, засыпаю даже раньше детей. Муж же продолжает работать до двух-трех ночи. Думаю, у него даже больше энергии, чем у меня.

– Часто вам хочется побыть наедине с собой? Есть ли в вашей квартире или доме место, где вы можете спрятаться от всех?

Е.К.: Нет в нашей квартире такого места (смеется). Даже если мы с мужем хотим поговорить о чем-то своем, тут же появляются дети, начинают что-то спрашивать, громко разговаривать. Но я нашла способ уединяться – устраиваю по утрам пробежки. Бегу и думаю о своем. Еще могу на детской площадке, пока они игра-



ют, немножко побыть сама с собой. Недавно у меня было телеинтервью с писательницей Татьяной Устиновой. Мне очень запомнилась ее фраза о неспокойных детях – «стая хихикающих гиен». Я смотрю на своих и думаю: похоже. Но мои все – мягкие и пушистые, потому лучше назовем их «стая хихикающих кроликов».

– Как вы все успеваете?

Е.К.: У меня врожденная выносливость. Вот сейчас, пока у нас с вами интервью, средние дети занимаются с преподавателем уроками. Потом я отведу их на английский, затем мы пойдем на гимнастику, после занятий – забирать старшую из школы, и поедем в детский сад за младшей. И это все без машины, на автобусе. Я знаю, что мне потребуется сегодня и третье, и четвертое дыхание. Еще и не выспалась. Федя пришел ночью: «Мама, можно я с тобой полежу?» Но я так запрограммирована природой, что внутри есть потребность все успевать. А еще – азарт: «А успею ли я сегодня сделать все эти 355 дел?»

– Может, устраиваете с мужем поездки без детей, чтобы побыть вдвоем?

Е.К.: Нет, не удается пока, к сожалению. Как-то присутствовала на одной телепередаче, и там другие участники – семейная пара 9– стали рассказывать: «Мы часто ездим на море вдвоем!» Мне немного взгрустнулось. Но, с другой стороны, мы тоже много ездим, но всей семьей. Ну как не взять детей? Вот на днях вернулись из Карелии, где были две недели. У детей столько впечатлений!

– Прошлогодний карантин вы провели в изоляции на даче? Как вспоминаете то время?

Е.К.: У нас нет дачи, мы жили у родственников. И это была самая лучшая весна в моей жизни. Мы видели, как распускается природа. До этого как было: вышел из квартиры – о, распустились деревья, через какое-то время – о, фрукты появились. А там ты видишь, как на деревьях распускаются почки – сначала чуть-чуть, потом больше. И это так поднимает настроение! Летом не просто проезжаешь мимо поля с подсолнухами – о, как красиво! Ты видишь, как он пробивается из земли, выпускает листики, тянется к солнцу, раскрывается. Это невероятно!

Беседовала
Оксана ГЕЙДОР



Шкатулка воспоминаний

Как-то заметила, что дочка полюбила находить какую-нибудь мелочовку и потом долго с ней играть. Это могло быть что угодно: монетка, кусочек веревки, камешек... Не дай бог, если я случайно что-то выкину! Например, зимой во время прогулок она увлеклась собиранием, вернее, подбиранием разноцветных кружочков-сердечек-звездочек конфетти, которыми были щедро усыпаны улицы после празднования Нового года. У нас даже родилась мини-традиция: обязательно на прогулку брать с собой пакетик и методично обходить все «точки», где видели следы конфетти. Дома дочка перемывала свои «сокровища», а потом, после просушки, начинался процесс сортировки: раскладывала их по разным баночкам в зависимости от формы и цвета. Сейчас вот, например, увлеклась собиранием кусочков проволоки. Недавно гостила у бабушки с дедушкой, и тот одарил любимую внучку огромным мотком разноцветной проволоки.

Поначалу меня это удивляло и даже немного смешило. Особенно во время прогулок, когда, видя, с каким азартом моя восьмилетка подбирает конфетти, к ней присоединялись дети намного младше и, что-то лепеча на своем тарабарском языке, составляли нам конкуренцию. Мы вынуждены были ретироваться на другую «точку». Потом, когда из школьного рюкзака вперемешку с тетрадками и учебниками посыпались какие-то железки, обломки карандашей, использован-

ные стержни от ручек, кусочки ластиков – я призадумалась. Игрушек в доме полно. Нормально ли это – складировать дома, грубо говоря, мусор?..

Некоторое время спустя решила перебрать свою шкатулку с драгоценностями. Люблю иногда окунуться в воспоминания! Это колечко подарил будущий муж, когда делал предложение, а это – в честь рождения дочки; а вот самое первое, серебряное массивное кольцо – мама подарила на совершеннолетие; тут же плетенные из резинок браслетики – дочкины презенты... И в который раз я не смогла выкинуть синий камешек. Много лет назад в моей жизни случилось непродолжительное увлечение магическими свойствами камней. И вот эта синяя безделушка, попавшая ко мне из соответствующего тематического журнала – даже не помню, что это за камень и какими свойствами он обладает – прочно обосновалась в моей шкатулке. Ну просто рука не поднимается его выбросить! Значит, это не просто безделушка. И дело не в моей убежденности, что если от него избавлюсь, то случится что-то плохое. Скорее всего, с этим камешком связана определенная часть моей жизни, в которой я испытывала настоящие эмоции, чувства. Сейчас точно не помню, что это был за период, но уверена, что явно не плохой – иначе я без сожаления избавилась бы от камня.

Рассматривая синий камешек, вспомнила свою первую поездку на море. Мы с подружкой, успешно окончив первый курс института, решили поехать в Сочи, вдвоем. До сих пор недоумеваю, как мы – закоренелые домоседки, знавшие только дорогу от дома до института и от института до библиотеки – могли решиться на такое серьезное мероприятие? Кто-то привозит с моря шикарный загар, кто-то – целый чемодан местных гостинцев, кто-то – классные яркие фотографии. Я привезла... колечко с голубеньким камешком – бижутерию. Стоило копейки, но оно так мне понравилось! Как сейчас помню блеск камня на солнце, а цвет его – это же море в штиль. И это колечко тоже лежит в моей шкатулке. Ношу его редко, но это неважно. Важно, что оно своим присутствием не дает мне забыть о тех днях, когда пьянящий морской воздух развевал мои волосы, палящее солнце меняло цвет моей кожи, и я чувствовала себя взрослой, свободной и удивительно счастливой, находясь в тысяче километров от дома, без родителей, при этом не испытывая ни страха, ни тревоги, ни сомнений...

Так что не буду переживать из-за дочкиного собирательства всяких, как кажется взрослым, безделушек. Уверена, от чего-то она сама со временем избавится, а что-то, напоминающее о чем-то очень важном, пронесет через всю свою жизнь.

Ирина, г. Воронеж

В горе и радости



Поздравляю дорогой журнал с юбилеем! Все 10 лет я являюсь вашим читателем и с нетерпением жду новых номеров. За эти годы в моей жизни случилось много значимых событий, и вы всегда были рядом. Счастливое замужество, легкая беременность и – как гром среди ясного неба – внезапная потеря сына в день родов. Следующие десять месяцев дались очень тяжело, каждый день – слезы и вопросы без ответов: почему с нами это произошло? За что?

Затем случилась вторая беременность, я по чуть-чуть стала возвращаться к обычной жизни. Родился здоровый сыночек. Во время этой беременности было тяжело психологически – мои родители после 29 лет совместной жизни решили разойтись. А точнее, мама предпочла папе другого мужчину, помоложе. Мой мир рухнул. Была злость, обида на маму и жалость к папе, который был однолюбом. Этот поступок стал для него словно удар ножом в спину. Я обратилась за советом к вашему журналу и получила ответ, который помог мне взглянуть на эту ситуацию совсем с другой стороны.

Тогда и начался мой путь к принятию маминого возлюбленного. Я стала постепенно общаться с мамой, поняла, что она – взрослый человек, который имеет право на свой выбор, пусть даже мы, ее дети, с этим выбором не согласны. Отсылала даже ваши советы брату, но он продолжал отказываться общаться с мамой. И только сейчас их отношения наладились. Мама счастлива с новым избранником, уже четыре года они вместе. Он оказался очень рукастым, в чем-то напоминает дедушку, маминого отца. Правда, он скуповат. Устроился на работу (во время знакомства с мамой полгода был без работы, что вызывало подозрения в его порядочности). А папа год назад встретил хорошую женщину, вновь стал улыбаться, посвежел.

И вот совсем недавно у меня случилось еще одно счастливое событие – родился младший сын. Пусть преждевременно, и заставил всех понервничать, но главное, что все закончилось хорошо. И сейчас я научилась наслаждаться материнством и не торопить время, ведь уже знаю, что все трудности – это временно, а малыши так быстро вырастают и перестают нуждаться в маме... Все эти годы ваш журнал был со мной в горе и радости, он – словно маячок в океане жизни. Хочу сказать вам спасибо за то, что вы есть и помогаете людям! Процветания вам, успехов и много новых благодарных читателей!

Наталья, по e-mail

Моя дружба с журналом

Как быстро летит время! Вот, казалось бы, только вчера любимый журнал отмечал пятилетний юбилей, а сегодня ему уже десять. В этой связи решила вспомнить все хорошее, что связано с этим чудесным изданием. Впервые я познакомилась с журналом в далеком 2011 году, причем до сих пор помню то ощущение какой-то простой человеческой радости, когда среди множества изданий, лежавших на витрине вокзального киоска, мое сердце безоговорочно выбрало именно этот журнал. От него исходит какая-то неповторимая аура, которая до сих пор ощущается в каждом выпуске.

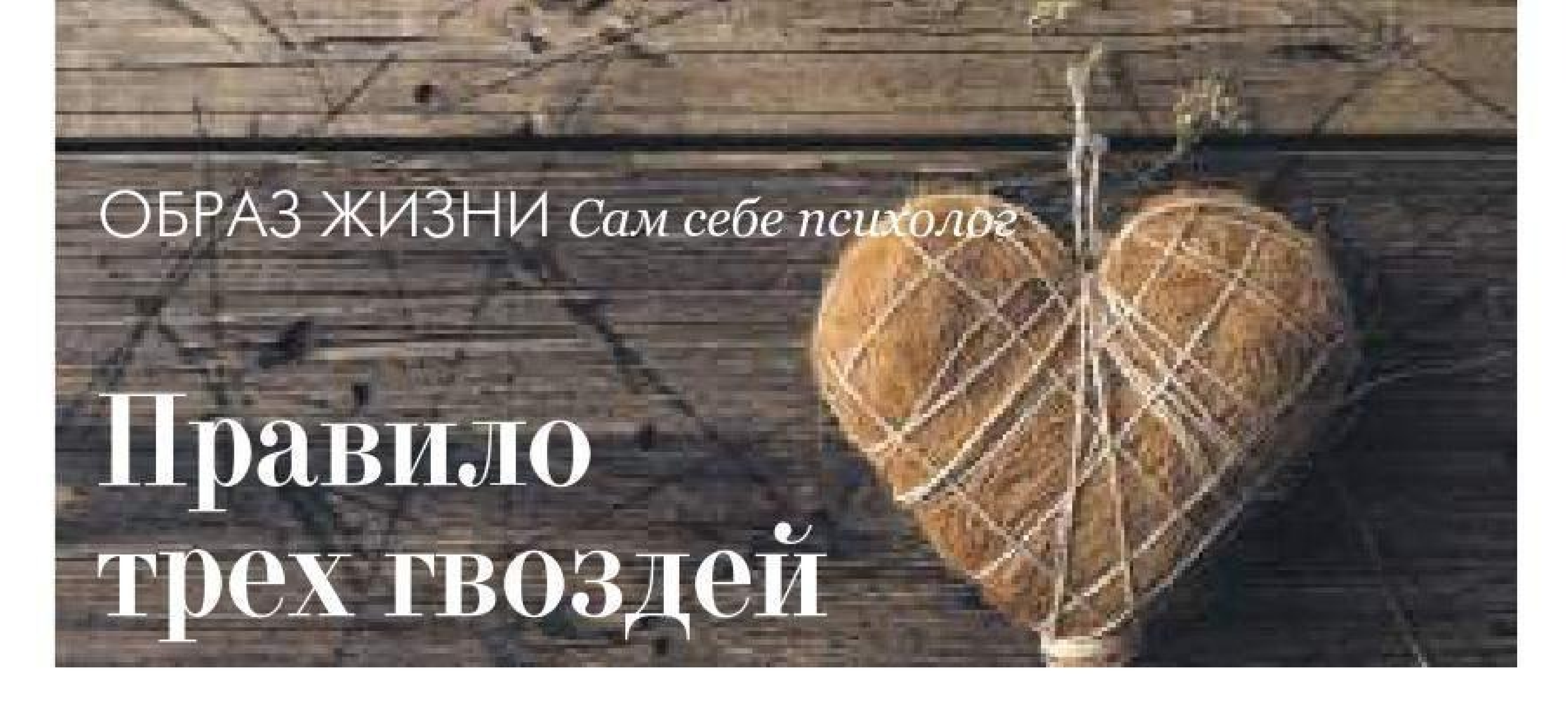
Тогда, много лет назад, у меня появился друг и помощник в моих самых сокровенных вопросах, одним из которых на тот момент был поиск спутника жизни – родственной души. В каждой статье, письме, цитате я находила для себя что-то важное и нужное, и это помогало мне двигаться по жизни дальше, не падать духом. А с каким удовольствием я каждый раз его покупаю, знает только моя ликующая душа и продавец книжного киоска Вадим Борисович, который методично каждый месяц извещает о поступлении свежего номера по телефону.

Шок и взрыв эмоций вызвало то обстоятельство, когда я, ни на что не рассчитывая, отправила в редакцию поздравление для мамы на день рождения, а редактор поместила его на первой странице в колонке редактора! Это был, пожалуй, самый лучший подарок на торжество! Благодарность от издательства «Толока», которую я получила вместе с детективом Карен Макманус «Двое могут хранить секрет» за свою статью, стала еще одним приятным подарком в нашей дружбе с журналом и его командой.

Саша, читатель-ровесник из далекого Притоболья Курганской области, попросив мой электронный адрес у издательства в 2018 году, стал своеобразным другом по переписке на пару месяцев. В тот непростой для меня период он помог мне увидеть некоторые моменты моей жизни с иной стороны, натолкнул на интересные мысли. После чего я получше присмотрелась к окружающим меня людям и распознала давно искомую мной родственную душу и сблизилась с тем, кого ждала всю жизнь. Так в моей жизни появился Роман, мой нынешний муж, с которым мы шли навстречу друг другу несколько лет.

Всю полку в моем книжном шкафу теперь занимает подборка журналов «Психология и Я», а это 110 номеров (недостающие выпуски на руках у знакомых – читают). И все это богатство, накопленное за 10 лет, представляет собой квинтэссенцию мудрости и жизненного опыта, которые стали огромным подспорьем в решении жизненных задач.

Вита, Республика Коми



Правило трех гвоздей

Бывают моменты, когда дел наваливается больше, чем минут – да что там, секунд в сутках. И сделать их нужно было «еще вчера». И кажется, что со всеми справиться – никогда не получится. И вот так невмоготу от этого всего, что хоть бери и выходи в окно. Ну, или убегай в Гималаи, чтобы не нашли. Потому что ты живой человек. А не робот. Да и машине, бывает, нужен отдых, ремонт, перезагрузка.

Что делать?

Остановиться. Вспомнить, что, как это ни банально, – жить хорошо. И жизнь хороша!

И не делать ничего. Часто бывает так, что дела, которые кажутся важными и необходимыми, оказываются бессмысленными и никому не нужными. Или, на худой конец, не обязательными к выполнению прямо сейчас.

Есть в тайм-менеджменте «правило трех гвоздей». О его происхождении ходят легенды. Но не это в нем самое ценное.

Итак. Когда вам поступает задача, вы не несетесь сразу ее выполнять, не бросаетесь обдумывать, как с нею разделаться эффективнее, лучше или скорее. А спокойно «вешаете» на мнимый гвоздик №1. И забываете.

Нет, конечно, можно в стену вбить три самых настоящих гвоздя. Подлиннее да потолще. Ведь дел у вас скопилось очень много. Но все же железяки могут подпортить интерьер. Поэтому я голосую за воображаемые гвозди.

Если о задаче напоминают, вы «перевешиваете» ее с первого на второй гвоздь. И снова забываете. И только когда о задаче напоминают снова, вы «перевешиваете» ее на третий гвоздь и начинаете выполнять. С чувством, с толком, с расстановкой. Помните, что быстро – это медленно, но по чуть-чуть.

С кучей мыслей в голове можно и даже нужно поступать аналогично. Но для начала их стоит «материализовать». То есть перенести на бумагу, записать. И тоже забыть. Очень помогает расслабиться и переключиться.

Но если вы все же боитесь упустить что-то важное – не беспокойтесь! О деле вам напомнят, уж будьте уверены. А мысли... Важные, нужные мысли обязательно вернутся. И только свободным, очищенным от «мусора» разумом вы сможете оценить по достоинству их значение!

Анна ПЛЮСНИНА,
психолог, г. Кривой Рог

Психология и Я 16+

Журнал, №5 (122), май 2021 г.
Выходит 1 раз в месяц
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-43530 от 17 января 2011 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Главный редактор:
ЯЛОВА Марина Владимировна
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А»
Тел.: (8-4812) 64-75-65; т/факс 64-75-47
ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
214000, Смоленская область, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200
E-mail: ps@toloka.com

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ В МОСКВЕ:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com
Распространитель — ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: *ru@toloka.com*
По вопросам доставки и качества изданий:
тел.: (4812) 64-75-47
Тираж: 35 000 экз.
Дата подписания: 23.04.2021 г.
Отпечатан в типографии
ООО «Возрождение» 214031, РФ, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Цена свободная

ЧИТАЙТЕ В ИЮНЕ:

» **Тема номера.**
Настойчивость – второе счастье

» **Родительское собрание.**
Как развивать и поддерживать в ребенке упорство

» **Неожиданный поворот.**
Болезни нам даются для исправления жизни

» **Давайте разберемся.**
Как выйти из кризиса среднего возраста – и куда?

» **Шпаргалка для двоих.**
Развод – не выход!

» **Снимаем маски.**
Кого мы сами изображаем, того и притягиваем

» **Комплекс неудачника.**
Так ли на самом деле все плохо?

Следующий номер – 8 июня 2021 г.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ГОНОРАР
В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса **гонорар** и **призы** вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Обычный учитель объясняет сложности, А ТАЛАНТЛИВЫЙ – ПОКАЗЫВАЕТ ПРОСТОТУ.

Рене Бро

Ничего не произойдет, пока мы не начнем мечтать.

Карл Сэндберг

ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ – ИМ МОЖНО ТОЛЬКО РАСПЛАЧИВАТЬСЯ...

Народная мудрость

Во внутреннем мире человека доброта – это солнце.

Виктор Гюго

Мы не имеем права потреблять счастье, не создавая его.

Джордж Бернард Шоу

Логика может привести вас от пункта А к пункту Б, а воображение – куда угодно.

Альберт Эйнштейн

Лучше всего человек живет в те моменты, когда не знает, что можно жить лучше.

Энтони Кидис

Искренность всегда заслуживает уважения.


Шарлотта Бронте

Рай – это не место. Рай – это люди, с которыми ты проживаешь жизнь.

Мэтт Хейг

Настоящая ответственность бывает только личной.

Фазиль Искандер


ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!
Самый удобный способ
получать наш журнал –
по подписке
Подписаться на журнал
«Психология и Я»
можно, не выходя из дома –
на нашем сайте
toloka24.ru
по промокоду
«SP21» –
дешевле
на 15%
Оформить подписной
абонемент можно
и в любом отделении связи
ОЧЕНЬ ВАЖНО!
С 7 по 17 июня
можно подписаться
на наш журнал
(второе полугодие
2021 года)
очень выгодно